



FACULTAT D'EDUCACIÓ,
TRADUCCIÓ I
CIÈNCIES HUMANES

La influència de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius en adolescents de l'IES Alt Berguedà

(Treball Final de Màster)

David Santacreu Jubany

Curs 2013 – 2014

Tutor: Gonzalo Flores

Màster de Formació del Professorat d'Educació Secundària

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Maig de 2014

Resum

És de vital importància conèixer els hàbits fisicoesportius dels adolescents com a punt de partida per a la promoció d'estils de vida saludables. Aquesta promoció en l'àmbit educatiu en gran mesura es realitza a través de l'Educació Física, mostrant-se com a un dels principals objectius d'aquesta assignatura al llarg de l'Educació Secundària Obligatòria. Amb aquesta funció tant important cal saber si l'EF influeix en l'adquisició i manteniment d'aquests hàbits per tal d'adaptar-la a les necessitats dels alumnes.

Per aquest motiu en el present treball s'analitzen els hàbits esportius, els motius de pràctica i la influència que té l'EF de l'ESO sobre aquests a 74 adolescents de 3r i 4rt d'ESO de l'IES Alt Berguedà. Els resultats mostren que el 78% dels enquestats realitzen alguna activitat fisicoesportiva de forma regular. En relació als motius de pràctica tant en nois com en noies és perquè els agrada l'esport (30% i 25% respectivament). Pel què fa a la influència de l'Educació Física aquesta es mostra pràcticament inexistent on tan sols un 18% dels enquestats ha respost que els hagi influït bastant o molt positivament en els seus hàbits fisicoesportius. Per tant, des de l'àmbit educatiu cal reflexionar sobre com adaptar l'EF per influir en els hàbits dels nostres adolescents.

Paraules clau: hàbits esportius, motivació, educació física, hàbits saludables, activitat física.

Abstract

It is vital to know the sporting habits of teenagers as a starting point to encourage healthy lifestyles. This encouragement is largely done through physical education, showing it as one of the main goals all along the Compulsory Secondary Education. With this so important function it is necessary to know whether the PE influences the acquisition and maintenance of these habits in order to adapt to the students needs.

For this reason, this document analyzes the sporting habits, the sport practice reasons and the PE influence on these 74 secondary school teenagers from 3rd and

4th Compulsory Secondary Education from IES Alt Berguedà. The results show that 78 % of respondents practice some physical activity regularly. The reasons, so in boys as in girls, is because they like the sport (30% and 25 % respectively). Regarding the physical education influence is virtually nonexistent where only 18% of respondents replied that they have been fairly or very positively influenced in their sporting habits. Therefore, the education should think about how to adapt PE in order to influence the habits of our teenagers.

Keywords: sporting habits, motivation, physical education, healthy habits and physical activity.

Índex

1.	Introducció	6
2.	La pregunta inicial i objectius de l'estudi.....	8
3.	Marc teòric	9
3.1	Activitat física, salut i qualitat de vida	10
3.1.1	Aproximació conceptual de la pràctica físicoesportiva	10
3.1.2	L'activitat física com a hàbit saludable i de millora de la qualitat de vida	11
3.2	L'educació física com a promotora de la salut.....	12
3.2.1	Aproximació conceptual d'educació física	12
3.2.2	Educació física, salut i currículum	14
3.3	Hàbits esportius en adolescents i la influència de l'educació física	16
3.3.1	Aproximació conceptual d'hàbits físicoesportives	16
3.3.2	Investigacions sobre hàbits físicoesportius dels adolescents	18
3.3.3	Aproximació conceptual sobre motivacions físicoesportives	19
3.3.4	Investigacions sobre motivacions físicoesportives dels adolescents	20
3.3.5	Influència de l'educació física sobre els hàbits esportius en adolescents	21
4.	Hipòtesis.....	25
5.	Metodologia	26
5.1	Enfocament metodològic	26
5.2	Disseny i construcció del model d'anàlisi	27
5.3	Context de la investigació.....	28
5.4	Selecció de la mostra.....	30
5.5	Instrument de la investigació	31
5.6	Procediment	32
6.	Anàlisi i interpretació dels resultats	34
6.1	Nivells, freqüència i forma de la pràctica físicoesportiva	34
6.2	Modalitats físicoesportives practicades	37
6.3	Principals motius de pràctica o no d'activitat físicoesportiva	38
6.4	Influència de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits físicoesportius.....	40
6.5	Valoració de l'assignatura d'Educació Física	42
7.	Discussió.....	45
8.	Conclusions	48
8.1	Procés de la investigació.....	48
8.2	Objectius i hipòtesis	49

8.3	Aportacions, limitacions i línies de futur	50
8.4	Valoració personal.....	51
	Annexes.....	53
	Annex 1	53
	Bibliografia	55

Índex de taules

Taula 1: variables i indicadors de l'objecte d'estudi.....	28
Taula 2: freqüències absolutes i relatives en funció del gènere.....	34
Taula 3: principal motiu pel qual practiquen activitat fisicoesportiva.....	39
Taula 4: principal motiu pel qual no practiquen activitat fisicoesportiva.....	40
Taula 5: qüestionari d'hàbits esportius i influència de l'Educació Física a l'ESO adaptat a partir de les propostes de (CSD, 2011 i Macarro, 2008).....	53

Índex de Gràfics

Gràfic 1: nivells de pràctica fisicoesportiva.....	35
Gràfic 2: forma en què els adolescents de l'IES Alt Berguedà realitzen les activitats fisicoesportives.....	36
Gràfic 3: freqüència setmanal de pràctica fisicoesportiva per gènere.....	36
Gràfic 4: modalitats fisicoesportives que realitzen els nois.....	37
Gràfic 5: modalitats fisicoesportives que realitzen les noies.....	38
Gràfic 6: Influència positiva de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius dels practicants.....	40
Gràfic 7: Influència negativa de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius dels no practicants.....	41
Gràfic 8: Motivació exercida pel professor d'Educació Física en l'ESO cap a la pràctica d'activitat fisicoesportiva dels seus alumnes fora del centre educatiu.....	42
Gràfic 9: Valoració dels enquestats sobre l'afirmació que l'assignatura d'Educació Física fomenta els hàbits saludables.....	43

Gràfic 10: Valoració de la importància de l'assignatura d'Educació Física sobre la seva formació.....	43
Gràfic 11: valoració de si les classes d'Educació Física són divertides.....	44

Índex de figures

Figura1: Localització de Bagà i les poblacions properes.....	29
Figura 2: IES Alt Berguedà.....	30

1. Introducció

Indagar, cercar, esbrinar, descobrir són alguns dels mots que descriuen el significat de la investigació. Aquesta no és més que la cerca a través d'un mètode per assolir la veritat sobre un tema concret. La comprensió de la investigació comprèn la definició de problemes, la formulació d'hipòtesis o solucions suggerides, la recopilació, organització i valoració de dades, la formulació de deduccions i l'assoliment de conseqüències i finalment, l'obtenció d'unes conclusions que determinaran si encaixen amb la hipòtesis (Tamayo 2004).

Tot aquest procés per esbrinar quelcom serà desenvolupat al llarg del següent estudi partint d'aspectes com el rigor, l'objectivitat i l'honestedat mostrant la realitat obtinguda de l'estudi.

Des d'aquesta intenció i introduint-nos en situació, podem afirmar que un dels grans problemes de les societats modernes és l'absència d'activitat, o el que és el mateix, el sedentarisme i les conseqüències que en la salut està tenint. Se sap que a Espanya és molt alt el percentatge d'espanyols sedentaris però no se sap tant respecte als mitjans que cal emprar per canviar-los. Per tant, és necessari instaurar mesures de promoció d'estils de vida actius i saludables (OMS, 2010:9).

Partint que el context escolar pot arribar a ser la principal plataforma per a desenvolupar programes per a la millora dels hàbits de la salut dels escolars (Gil et al. 2012:115; Nuvila, Ruiz i García, 2003:14; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:128), ja que l'adolescència és una etapa decisiva en l'adquisició i consolidació dels estils de vida.

No obstant això, cal plantejar-se la següent qüestió: L'educació física escolar influeix sobre la participació activa en les activitats fisicoesportives de lleure? La resposta no es presenta com a evident si tenim en compte que les experiències escolars viscudes pels adolescents no condueixen necessàriament a actituds i motivacions molt positives pel que fa a l'activitat física.

D'aquest fet se'n deriven els objectius que es pretenen analitzar en aquest estudi, el qual passa per observar quins hàbits esportius i motivacions cap a la pràctica

d'activitat físicoesportiva tenen els adolescents de l'IES Alt Berguedà. Un cop observats aquests aspectes i com a objectiu principal de l'estudi analitzem la influència sobre aquests hàbits que exerceix l'Educació Física de l'ESO i la percepció en aquest sentit que se'n deriva per part dels alumnes.

Seguidament, la recerca partint d'una aproximació teòrica del fenomen per determinar la visió dels conceptes i aspectes més rellevants en aquest àmbit, es fonamenta i justifica la investigació. L'anàlisi dels estudis previs a aquesta investigació en relació als objectius establerts permeten posteriorment mostrar la metodologia utilitzada la qual rau en la realització d'una enquesta per part dels adolescents d'aquest centre educatiu, captant les dades que ens permeten observar el fenomen pretès.

Posteriorment, es mostren i descriuen els resultats obtinguts en relació als hàbits i la influència de l'Educació Física sobre aquests, fent-ne una valoració crítica comparant-ne els resultats amb altres investigacions i exposant les causes que se'n poden extreure.

Finalment, s'exposen unes conclusions les quals desvetllen l'acompliment o no de les hipòtesis, a més de justificar l'assoliment dels objectius de l'estudi i contestant les preguntes inicials. Amb el grau d'aprofundiment de l'estudi a partir dels resultats i les conclusions extretes, es mostren les limitacions del mateix i conseqüentment les noves línies d'investigació que afloren.

Aquest procés que a continuació mostrem finalitza amb la reflexió personal sobre les aportacions que aquest estudi ha exercit sobre el propi procés d'aprenentatge, amb la valoració del creixement personal en relació a la meva tasca com a docent.

2. La pregunta inicial i objectius de l'estudi

La primera fase de la investigació no passa per descriure amb pèls i senyals el què es pretén i com s'assolirà, sinó simplement tot i la seva dificultat enunciar el projecte de recerca en forma de pregunta. Aquesta ha de permetre a l'investigador intentar mostrar allò que es pretén saber, entendre o explicar. Aquesta pregunta s'ha de mostrar de forma senzilla i clara per tal d'entendre la finalitat de l'estudi (Quivy i Van Campenhoudt, 2007:30).

L'absència d'activitat física en la població, els problemes per a la salut que aquest fet comporta i la conseqüent adquisició d'hàbits els quals en gran part es creen en la infantesa i l'adolescència fan de l'Educació Física escolar una de les principals influenciadores d'hàbits saludables.

Segons aquestes premisses es deriven tres preguntes les quals marquen detalladament els principals objectius de l'estudi.

Quins hàbits esportius tenen els adolescents de l'IES Alt Berguedà?

Quins motius tenen els adolescents del IES Alt Berguedà per la pràctica o no d'activitat fisicoesportiva?

Quina influència té l'Educació Física de l'ESO sobre aquests hàbits esportius?

Amb aquestes preguntes es pretén conèixer la influència que exerceix l'assignatura d'Educació Física de l'ESO en el lleure fisicoesportiu dels seus alumnes, amb vista a extreure alguns dels possibles factors que puguin influir en l'abandonament i/o l'adherència d'aquests hàbits fisicoesportius entre la població juvenil. A més d'observar quins hàbits en aquest sentit mostren els adolescents de l'IES Alt Berguedà i els motius de pràctica o no.

3. Marc teòric

Els beneficis de la participació en Educació Física i de la realització habitual d'activitat esportiva estan àmpliament reconeguts per a la literatura científica. Els alumnes de l'etapa d'Educació Primària solen posseir una alta motivació cap a l'assignatura d'Educació Física mantenint, així mateix, considerables nivells d'activitat física i esportiva en la seva vida quotidiana. No obstant això, a mesura que els nens van avançant en edat, els nivells d'activitat física i de motivació cap a la participació en les classes d'Educació Física van descendant gradualment (Gil et al. 2012:117; Nuvila, Ruiz i García, 2003:13).

Per aquest motiu resulta primordial conèixer les motivacions cap a la pràctica d'activitat física per a promoure de manera eficaç la iniciació i adherència a activitats esportives de caràcter saludable. Una de les finalitats de l'Educació Física escolar és la de promoure un estil de vida actiu i sa i fomentar o crear hàbits d'adherència a la pràctica de l'activitat física perquè els alumnes continuïn actius (Gil et al. 2012:116).

Ara bé, cal conèixer també els principals motius que tenen els joves per abandonar la pràctica, parcial o definitiva, de l'esport, ja que mostrarà als professionals de l'Educació Física estructurar les seves pràctiques i adaptar-les al context o clima d'aprenentatge i així, ser més eficaços en el seu afany de pal·liar la taxa d'abandonament de la pràctica esportiva i d'aquesta manera, ajudar a la formació de patrons de vida saludables (Gil et al. 2012:116).

I és per aquest motiu que els objectius de l'educació física no es centren només en facilitar experiències relatives a la mateixa quan l'alumnat es troba dins del context escolar, sinó també per preparar-los i crear en ells uns hàbits esportius. Perquè això sigui possible hem d'aconseguir que aquesta assignatura resulti atractiva per els i les joves ja que, no a tots i totes en tenen una visió positiva. Aquest fet, tant en positiu com en negatiu té una influència directe sobre el comportament esportiu que presentaran els escolars durant els anys que romanguin a l'escola i admeten que les mateixes poden condicionar, només en certa mesura, la seva participació futura en activitats fisicoesportives (Torre, Cárdenas i Girela, 1997:116).

3.1 Activitat física, salut i qualitat de vida

La promoció de l'activitat física s'ha convertit en un dels principals objectius tant en les polítiques educatives com de la salut. Nombrosos estudis destaquen que la pràctica regular i sistèmica d'activitat física millora la salut i contribueix a la qualitat de vida dels seus practicants (Gil et al. 2012:115; Macarro, 2008:4; Moreno, Martínez i Alonso, 2006:22; Piéron, 2008:160). Una pràctica d'activitat física realitzada sota uns determinats paràmetres de freqüència, intensitat i volum, estan enquadrats dins dels models de vida saludable, englobant també, uns beneficis psicològics i socials (Cantera i Devís, 2002:55).

3.1.1 Aproximació conceptual de la pràctica fisicoesportiva

Quan tractem de fonamentar qualsevol matèria, s'ha d'establir una sistematització conceptual, epistemològica i pràctica del camp de coneixement de l'objecte d'Estudi. Així, serà precís, analitzar els diferents termes que es troben associats a aquest concepte i delimitar-lo en el seu context on es desenvolupa (Hellín, 2003:18).

El moviment és el màxim exponent que defineix la vitalitat de l'esser humà i la manifestació essencial de l'home en el medi que l'envolta per mostrar la seva existència (Valverde, 2008:14). Dins d'aquest ampli aspecte hi trobem l'activitat física, en la qual el moviment adquireix intencionalitat per l'assoliment de certs objectius. Aquest objectius poden ser intrínsecs o extrínsecs que poden cercar la millora en diferents aspectes de l'individu, ja sigui a nivell físic, psicològic o social (Valverde, 2008:15).

L'activitat física actua sobre l'organisme estimulant els processos d'adaptació provocant diferents efectes en funció dels elements quantitatius i qualitatius que la defineixen (Macarro, 2008:14).

Per una banda, els factors qualitatius estan formats pel tipus, intensitat i freqüència de l'activitat (Macarro, 2008:14) i per l'altra, en la vessant qualitativa de l'activitat física és fonamental la consideració on el moviment té una finalitat que es contemplen en diversos àmbits de realització, tals com: el món laboral, les

tasques domèstiques, l'educació física i les activitats d'oci (Valverde, 2008:17). Per tant, l'activitat física està present en diverses formes però quan hi ha una atenció directe sobre la millora corporal apareixen nous conceptes com l'exercici físic, el joc, l'esport, entre altres (Valverde, 2008:17).

Activitat física, exercici i esport són termes que tenen com element comú el moviment originat per l'acció del cos humà (Macarro, 2008:16). A partir d'aquest plantejament l'activitat física aglutina un ampli ventall de pràctiques corporals que es conformen i manifesten de diferents formes. Així, en aquesta vessant i en funció als conceptes esmentats l'activitat física esportiva engloba l'exercici físic, el joc i l'esport. D'aquesta manera faig referència a aquest mot quan engloba alguna d'aquestes pràctiques. Totes aquestes interrelacions de diferents formes, en funció de la intencionalitat i el context sociocultural on es desenvolupa.

3.1.2 L'activitat física com a hàbit saludable i de millora de la qualitat de vida

Segons la Organització Mundial de la Salut (O.M.S, 1960) la salut esdevé del benestar en l'espai físic, psicològic i social. D'aquesta concepció del terme salut se'n deriven altres que posen més èmfasi en algun dels diferents espais esmentats.

D'aquesta manera Perea (1992:17), destaca la salut com a un conjunt de condicions i qualitat de vida que permet a l'individu desenvolupar totes les seves facultats en harmonia en relació a sí mateix i amb el seu entorn.

Partint d'aquesta premissa de la salut com a element fonamental per a la qualitat de vida de les persones, un element que la desfavoreix és la inactivitat física, la qual constitueix el quart factor de risc més important de mortalitat a tot el món (6% de defuncions a nivell mundial), només la superen la hipertensió (13%), el consum de tabac (9%) i l'excés de glucosa a la sang (6%). El sobrepès i l'obesitat representen un 5% de la mortalitat mundial (OMS, 2010:10).

La inactivitat física està cada vegada més estesa en molts països i això repercuteix considerablement en la salut general de la població mundial, en la prevalença d'ENT (per exemple, malalties cardiovasculars, diabetis o càncer) i en els seus

factors de risc, com la hipertensió, l'excés de glucosa en la sang o el sobrepès. S'estima que la inactivitat física és la causa principal d'aproximadament 21-25 % dels càncers de mama i de còlon, 27% la diabetis i aproximadament un 30% de les cardiopaties isquèmiques (OMS, 2010:10).

La salut mundial acusa els efectes de tres tendències : envelliment de la població, urbanització ràpida i no planificada i globalització, cadascuna de les quals es tradueix en entorns i comportaments insalubres (OMS, 2010:11).

És per aquests motius que l'activitat física és un aspecte fonamental per a la millora de la salut i de la qualitat de vida realitzada d'acord a uns paràmetres saludables que la mateixa OMS estableix amb variacions en funció de l'edat. La OMS (2010:7) assenyala que són necessaris almenys 60 minuts de pràctica d'activitat física diària per a joves de 5 a 17 anys.

Així, cal destacar que la pràctica d'activitat física és un hàbit molt saludable i cal fonamentar la seva promoció, sobretot en l'àmbit escolar, on es consoliden els hàbits existents en l'edat adulta (Valverde, 2008:20).

3.2 L'educació física com a promotora de la salut

L'Educació Física es constitueix com un dels pilars fonamentals a l'hora de fer explícites les consideracions sobre la salut dins el context educatiu. D'aquesta manera amb consciència dels beneficis que pot aportar una correcta Educació Física per a la salut , ens trobem que el context escolar pot arribar a ser la principal plataforma per a desenvolupar programes per a la millora dels hàbits de la salut dels escolars (Gil et al. 2012:115; Nuvila, Ruiz i García, 2003:14; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:128).

3.2.1 Aproximació conceptual d'educació física

L'Educació Física està composta per dos conceptes essencials que la defineixen. La principal funció és educar i aquesta s'assoleix a través del moviment i la seva estructuració com a eina, per tant, una educació a través del físic (Valverde, 2008:58).

Blázquez, (2006:73) assenyala que l'educació física es pot considerar com una verdadera pedagogia de les conductes motrius, on la seva finalitat és l'educació i el mitjà la motricitat. No essent el moviment que ocupa el lloc central sinó la persona que es mou, actua, que realitza una activitat física.

Així, l'educació física com a extensió del fenomen educatiu presenta una sèrie de característiques fonamentals Cecchini (1996) citat a (Valverde 2008:59):

- Educació integral: l'educació no queda únicament reduïda a aspectes motrius sinó que engloba també, aspectes cognitius, afectius i socials.
- Estructuració en base al moviment en relació a la intervenció desicional del subjecte segons el medi que l'envolta.

D'altra banda, (Ríos, 2007:23), esmenta que la definició de Educació Física esta formada per la conducta motriu i l'acció pedagògica. Per tant, en l'àmbit educatiu l'Educació Física és una matèria d'aprenentatge fonamental que estructura la personalitat i que proporciona els principis bàsics de l'acció i gestió de la motricitat humana.

En aquest mateix sentit, Molnar (2000) citat a (Ramos, 2010:126) esmenta que l'Educació física és la ciència de l'educació que educa l'home per mitjà del moviment, des de i en el psicomotor, cap al cognitiu i socioafectiu en funció de l'individu al qual atén i al qual va construint.

Així, es pot dir que l'Educació Física és una juxtaposició o entrellaçament de disciplines que permetran al professional aprofundir en els coneixements segons el seu àmbit d'acció, algunes de les quals són les que es pretenen observar en aquest estudi interrelacionant diversos elements com: iniciació esportiva, salut, recreació, desenvolupament físic i psicomotor per contribuir amb el desenvolupament professional i la formació del subjecte (Ramos, 2010:133).

3.2.2 Educació física, salut i currículum

Fomentar l'aprenentatge al llarg de tota la vida implica proporcionar als joves una educació completa que englobi els coneixements i les competències bàsiques que resulten necessàries en la societat actual (Granero, et al. 2009:56).

La preocupació per la pràctica d'activitat físicoesportiva com una necessitat per millorar la salut està present en la legislació educativa de l'àrea d'Educació Física i considerem que ha de tenir com a objectiu fonamental, incrementar la pràctica físicoesportiva en l'alumnat creant hàbits duradors en aquest tipus d'activitats.

Segons el Currículum de l'Educació Secundària Obligatòria, el qual presenta el desenvolupament personal i la millora de la qualitat de vida com a finalitats fonamentals de l'educació obligatòria. La matèria d'educació física ha de tenir un paper primordial en el desenvolupament de les competències centrades en la cura del cos i de la salut, en la millora corporal i la forma física i en l'ús constructiu del temps lliure mitjançant la pràctica d'activitats esportives individuals i col·lectives.

Aquesta és la principal finalitat de l'Educació Física i en conseqüència hauria d'influir en els hàbits esportius dels nostres adolescents. Es precis per tant, veure quines transformacions ha portat a la salut a establir-se amb un gran pes específic dins del currículum de l'Educació Física. Per una banda, pel reconeixement de l'Educació Física dins el currículum i per l'altra, les diferents reformes educatives que hi ha hagut en els darrers anys (Valverde, 2008:77).

És per aquest motiu segons Ogle (1997) citat a (Cantera i Devís, 2002:55) que les polítiques per al desenvolupament de l'activitat física a l'escola haurien dirigir fonamentalment a tres aspectes: a) reforçar l'educació física a les escoles, b) crear vincles entre l'activitat física i l'esport dins i fora del context escolar, i c) desenvolupar mitjans per assegurar que tot l'alumnat participant pugui progressar.

El primer aspecte és important ja que l'assignatura d'educació física destaca per ser l'únic moment escolar on tots els nens, independentment de la seva proesa atlètica, tenen la oportunitat de participar en activitats físiques.

El segon aspecte tractaria d'ampliar les activitats, competitives i no competitives, i connectar els contextos curriculars, extra curriculars i comunitaris amb una intencionalitat educativa i saludable.

Finalment, el tercer aspecte vindria a reforçar els dos anteriors i tindria a veure amb el fet de possibilitar una progressiva presa de decisions de l'alumnat i una positiva autopercepció de la seva competència.

Per aquests motius l'orientació de l'activitat fisicoesportiva cap a l'adquisició d'hàbits saludables, així com cap a gaudir del temps lliure i d'oci de forma activa, amb continuïtat i permanència al llarg de la vida, han de constituir l'objectiu prioritari de l'Educació Física (Granero, et al. 2009:56).

Així, considerant que el procés d'ensenyament és capaç de generar actituds en els alumnes en les classes d'educació física aquestes han d'anar encaminades segons Sánchez (1996) citat a Chillón (2005:54).

- Generar actituds positives cap a l'activitat física.
- Dotar a l'individu d'una operativitat motriu bàsica.
- Donar a conèixer i fer comprendre les característiques i efecte de l'exercici físic.

Ara bé, la promoció d'hàbits saludables en l'àmbit educatiu no recau únicament en l'Educació Física, ja que el seu caràcter transversal permet l'ensenyament per part de totes les àrees educatives, però el fet de no haver-hi un marc legislatiu que prioritzi els continguts a impartir o la durada d'aquests, provoca en molts casos que la salut no es treballi suficientment (Chillón, 2005:20). En aquest aspecte Delgado i Tercedor (2005:37) descriuen que la gran problemàtica de la transversalitat és que és de tots i de ningú i que passa a formar part del què anomenen "currículum ocult", caient en l'oblit.

Per tant, si es vol treballar l'educació per la salut en l'àmbit educatiu es tracta d'abordar-lo des del punt de vista físic, psíquic i social de l'individu, a partir de cada una de les disciplines o matèries curriculars i no únicament de l'àrea d'Educació Física (Delgado i Tercedor, 2005:37).

3.3 Hàbits esportius en adolescents i la influència de l'educació física

L'adolescència és una etapa decisiva en l'adquisició i consolidació dels estils de vida. Els adolescents mostren especial curiositat i receptivitat a partir d'una relativa inexperiència. En aquesta transició cap a l'edat adulta estan molt oberts cap a la influència dels factors ambientals i els models que la societat els presenta com a forma de viure. En aquest sentit si es vol fomentar que les persones adquireixin hàbits saludables resulta imprescindible comprendre com es consoliden determinats estils de vida entre els adolescents i quins factors els determinen (Chillón, 2005:54; Chillón *et al.* 2002:6).

3.3.1 Aproximació conceptual d'hàbits fisicoesportives

D'acord amb la Real Acadèmia Espanyola, la paraula hàbit prové del llatí *habitus* que significa forma especial de procedir, la qual s'adquireix per repetició d'actes iguals o similars, o bé originat per tendències instintives. D'aquesta manera un hàbit és qualsevol acte que s'adquireix per l'experiència i que es realitza de forma regular.

Segons Vílchez (2007:57) els principals factors del creixement d'un hàbit són:

- El número de repeticions, ja que cada repetició enforteix la disposició produïda per l'exercici anterior.
- La freqüència: on un interval de temps perllongat fa que la disposició es debiliti i un temps molt curt ajuda a que no hi hagi suficient repòs.
- La uniformitat: on els canvis han de ser lents i graduals incorporant elements nous poc a poc.
- L'interès que es posa en les accions, el desig de tenir èxit i l'atenció que se li posa.
- El plaer que resulta o el sentiment d'èxit associat a la idea de l'acció.

D'altra banda, Chillón (2005:51) estableix que els hàbits es generen a partir de les actituds, motivacions i interessos. Aquests aspectes són el pilar d'aquest estudi en relació a observar els hàbits fisicoesportius dels adolescents.

Partint de que l'actitud és el preàmbul de la conducta i que quan aquesta es dur a terme amb assiduïtat al llarg del temps acaba constituint un hàbit (Delgado i Tercedor, 2002:60). D'aquesta manera la conducta ve influenciada per diversos factors amb multidireccionalitat en el comportament, principalment en factors cognitius i socials. A nivell cognitiu, el factor que adquireix major importància és el d'autoeficàcia o confiança pròpia i a nivell social el del recolzament social (Chillón, 2005:57). Per tant, són dos aspectes fonamentals a tenir en compte per crear aquests hàbits esportius.

Així doncs, els hàbits parteixen de les actituds i aquestes tenen una capacitat de generar-se, consolidar-se i modificar-se. Aquestes es determinen segons Marín (1997) citat a (Delgado i Tercedor, 2002:62) a partir de 4 funcions:

- Funció adaptativa: a partir de l'obtenció gratificant en la relació amb el món i evitant les situacions no grates.
- Funció defensiva del jo: actituds realitzades per protegir-se de sentiments negatius.
- Funció expressiva de valors : expressar l'actitud que realment es considera com a pròpia i esperant l'aprovació dels demes.
- Funció cognoscitiva : actituds que ajuden a entendre la realitat del medi extern.

Per tant, entenent les diferents funcions de les actituds dels individus i de la seva intenció podrem treballar-les i consegüentment fomentar uns hàbits.

Segons aquests factors establerts, gran part dels hàbits de vida i l'adquisició de comportaments són constituïts al llarg de la infància i l'adolescència (Macarro, 2008:20). Així, es mostra la gran importància que té l'Educació Física al llarg de l'escolarització obligatòria com a formadora d'hàbits saludables, essent un d'ells l'hàbit físicoesportiu que engloba tota activitat físicoesportiva realitzada de forma voluntària i regular.

3.3.2 Investigacions sobre hàbits fisicoesportius dels adolescents

En l'estudi realitzat en població escolar a Espanya el 2011 pel Consejo Superior de Deportes (CSD) s'estableix que hi ha un 73% de nois i un 53% de noies que realitzen activitat física organitzada. A nivell autònom augmenten considerablement aquestes dades tant pel què fa als nois com les noies, sent del 78% en nois i 66% en noies. Aquestes dades descendeixen considerablement a mesura que augmenta l'edat descendint fins a un 64% en nois i un 35% en noies de 16-18 anys (CSD, 2011:24). En aquest mateix sentit trobem dades similars amb poques diferències en altres estudis realitzats a estudiants d'ESO arreu de l'estat amb uns percentatges d'activitat fisicoesportiva tant en nois com en noies molt similars (Gil et al. 2012:118; Institut Barcelona Esports, 2007:7; Ponze, Valdemoros i Sanz 2010:215; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:128;).

En altres estudis com el de Macarro, (2008) realitzat a joves de 16 anys que finalitzen l'ESO mostren uns percentatges força inferiors als anteriorment esmentats amb un percentatge del 50,5% dels enquestats que practiquen alguna activitat.

Aquestes dades ens mostren que els hàbits fisicoesportius parteixen en la infància d'uns percentatges força elevats però que a mesura que avança la adolescència aquests disminueixen progressivament i considerablement (Sallis, 2000 citat a Serra 2006:26).

En tots els treballs d'investigació analitzats mostren que les noies són les que presenten una menor pràctica d'activitat fisicoesportiva en relació amb els nois (Gil et al. 2012; Institut Barcelona Esports, 2007:7; Ponze, Valdemoros i Sanz 2010; Torre, Cárdenas i Girela, 1997). En alguns d'ells fins hi tot es doblen els percentatges entre gènere com el realitzat per Macarro (2008) on el 29% dels nois no realitzen cap activitat fisicoesportiva, mentre que les noies és del 67,9% mostrant-se poc constants en la pràctica.

Aquestes dades a mesura que augmenta l'edat encara s'accentuen més, com en l'estudi de Pavón (2004) amb estudiants universitaris on tan sols el 25% de les noies realitzava alguna activitat a diferència del 75% dels nois.

Una de les causes d'aquesta baixa participació de les noies segons Moreno, Martínez i Alonso (2006:34) són les actituds negatives que mostren les adolescents femenines cap a l'activitat física en general i l'Educació Física en particular. Segons diferents autors, aquestes actituds són atribuïdes al fet que el sexe femení es caracteritza per auto-percebre's menys competent i hàbil i per sentir menys diversió i gaudir de l'activitat.

En relació a les activitats que realitzen en els nois destaquen el futbol (33%), el futbol sala (11%), el bàsquet (9%), la natació (6%) i les arts marcial (5%). En el cas de les noies destaquen les danses (22%), la natació (12%), el bàsquet (9%), les activitats de gimnàs (6%) i el futbol (5%) (CSD, 2011:29), mostrant-se així similars a altres estudis realitzats on tan sols trobem diferències significatives en les noies mostrant-se la natació com a principal activitat per davant de la dansa (Chillón et al. 2002:9; Gil et al. 2012:120; Macarro, 2008:590).

3.3.3 Aproximació conceptual sobre motivacions fisicoesportives

L'aspecte motivador és un dels processos de pensament més estudiats, més complexes i a la vegada de més importància dins del procés d'ensenyament aprenentatge. El concepte motivació vista la seva complexitat queda ben expressat en la definició que ens presenta Lítman (1958) citat a (Macarro, 2008:52):

“La motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porqué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza: este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación.”

Aquesta definició engloba el gran ventall de les possibles raons per les quals es desenvolupa quelcom de l'individu d'una forma determinada.

Cal considerar interessant assenyalar, tal i com indica Vilechez (2007:175), que quan parlem de motivació ens estem referint sobre tres dimensions; la direcció, la qual engloba les raons que porten a l'individu a escollir una determinada activitat o a evitar-la; la intensitat, el major o menor esforç que hi dedica; i la durada, el temps que es pot mantenir l'interès i l'esforç per l'activitat. Aquesta dimensió porta a definir la motivació com allò que s'inicia, es manté i es converteix en menys o més intensa l'activitat dels individus per assolir una meta (Macarro, 2008:52).

En relació a les motivacions cap a la pràctica físicoesportiva Andrés i Aznar (1996) citat a (Chillón, 2005:53) en consideren dos tipus: motivació intrínseca deguda al caràcter propi de l'activitat i extrínseca derivada de factors relacionats indirectament amb la pràctica com pot ser el reconeixement social.

D'aquesta manera, les motivacions que indueixen a la pràctica d'activitat física segons (Coakley, 1993) citat a (Delgado i Tercedor, 2002:66) passen per: l'acció, la implicació personal en l'acció, la demostració de les habilitats, així com l'obtenció de l'èxit i l'oportunitat per reafirmar l'amistat amb els amics.

Aquests aspectes es mostren com a fonamentals a l'hora de motivar els alumnes en les classes d'Educació Física procurant assolir-los tots i amb tots.

Ara bé, la motivació per la pràctica varia amb l'edat partint d'aspectes de gaudir cap a aspectes relacionats amb la millora o manteniment de la condició física (Delgado i Tercedor, 2002:67). Mostrant-se així un altre aspecte a tenir en compte a l'hora de motivar els alumnes.

3.3.4 Investigacions sobre motivacions físicoesportives dels adolescents

Pel què fa a les motivacions per a la pràctica físicoesportiva els adolescents la realitzen per què els agrada aquella activitat i els diverteix majoritàriament (53%) i quedant en segon terme per estar bé físicament (17%) (CSD 2011:72; Gil et al. 2012:119; Mollá, 2007:246). En aquest aspecte les dades no mostren diferències entre gènere en cap dels dos principals motius en aquests estudis. En canvi en el realitzat per Torre, Cárdenas i Girela, (1997:125) mostren com la principal motivació és estar bé físicament amb un 31% i per sobre de la diversió amb un

24%. Aquestes dades divergeixen molt de les anteriors mostrant-se poc significatives respecte als altres estudis ja que la mostra és molt considerablement inferior. En canvi en l'estudi de Palou et al. (2005:7) aquests percentatges s'inverteixen en els mateixos motius.

En l'estudi de Macarro (2008:605) mostra com a principal motiu de pràctica el fet de que als enquestats els agrada fer esport amb un percentatge molt elevat a diferència de la resta de motius.

En relació al gènere es troben diferències significatives en els motius sobretot en l'aspecte de mantenir la línia on els nois mostren un percentatge molt baix com a motiu a diferència de les noies (7,6% noies i 23,6% noies) (Gil et al. 2012:119; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:125).

Ara bé, en relació a les motivacions dels adolescents que no practiquen cap activitat fisicoesportiva els estudis mostren un alt percentatge d'inactivitat física en noies (25%) i molt inferior en nois (8%) (CSD, 2011:83; Ponze, Valdemoros i Sanz 2010:216). Els principals motius són: perquè no tinc temps (25%), perquè no m'agrada (20%), perquè no se'm dona bé (11%), perquè em canso(9%) (De Hoyo i Sañudo, 2007:92; CSD, 2011; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:126;). Aquestes dades en relació al gènere no mostren diferències significatives i es mostren els mateixos motius tant per als nois com per a les noies.

3.3.5 Influència de l'educació física sobre els hàbits esportius en adolescents

Un cop observats els hàbits esportius en adolescents en relació a quines activitats realitzen i els motius per la pràctica o no d'activitat fisicoesportiva anem a analitzar quina és la influència que pot tenir l'Educació Física sobre aquests hàbits.

De tots és sabut que són molts els agents educatius i socials implicats en aquesta comesa, cas de la família, els amics, els professors i els tècnics fisicoesportius, entre d'altres (Ponze, Valdemoros i Sanz 2010:213). Tot i els múltiples agents implicats ens basarem en els educatius i més concretament a l'assignatura d'Educació Física.

El professorat d'educació Física juga un paper molt important segons Macarro (2008:156) dins el procés educatiu, havent de desenvolupar dos dels principals factors que incideixen en les experiències que proporciona l'Educació Física: l'estil d'ensenyament utilitzat i els continguts a desenvolupar.

A ran d'aquestes experiències, l'alumne desenvolupa unes percepcions entorn a la mateixa, que poden o no correspondre a la realitat o a la percepció del professor i que contribueixen a desenvolupar les orientacions psicològiques que l'alumnat mostrarà cap a l'activitat física. Aquesta percepció per part de l'alumnat és la responsable en gran mesura dels hàbits esportius que l'alumne assolirà a l'edat adulta (Macarro, 2008:156).

Així segons Macarro (2008:157) els principals factors que mostren una relació directa sobre l'adquisició dels hàbits esportius són: el professor, amb el seu programa de continguts, sistema d'avaluació i les percepcions que se'n deriven dels alumnes.

A partir d'aquestes premisses en l'estudi realitzat per Gálvez (2004:251) conclou que la motivació i el gust per les classes d'Educació Física eleva significativament els nivells d'activitat física habitual en adolescents d'ambdós sexes, circumstància que denota l'importància d'aquesta matèria en els hàbits saludables de la joventut. No obstant això, són els homes els que reconeixen una major importància de l'assignatura en comparació amb les dones, causat probablement al marcat caràcter sexista i esportivitzat que encara posseeix la matèria, que contrasta amb els interessos de les dones. No obstant això, quan aquestes perceben que són motivades pel professor s'eleva significativament els nivells d'activitat física habitual.

En un altre estudi de Moreno i Cervelló (2004:12) constaten l'importància de l'actitud del professor sobre els hàbits esportius dels alumnes on les activitats i les experiències positives per part dels alumnes afavoreixen a la millora dels hàbits esportius i pel contrari les males experiències comporten desànim i frustració podent provocar una influència negativa sobre els hàbits fisicoesportius en un futur (Moreno i Cervelló 2004:13).

En canvi en l'estudi realitzat per Ramos et al. (2007:16) queda constatada la influència del professorat sobre el nivell de pràctica fisicoesportiva dels joves, trobant disharmonies en la percepció dels diferents col·lectius d'adolescents analitzats. En aquest es verifica que un alt percentatge d'alumnes percep que les classes d'Educació Física no estan influïent en els seus hàbits fisicoesportius. Segons els resultats obtinguts no s'arribarien als ensenyaments mínims corresponents a l'Educació Secundària Obligatoria ni els seus objectius plantejant la necessitat d'una possible modificació dels continguts o temes a tractar pels professors en les classes d'Educació Física, així com d'una reflexió sobre la manera en què els professors d'aquesta àrea transmeten aquests continguts, a fi d'harmonitzar la intenció amb el resultat, a més d'invertir esforços en una millor adaptació dels mateixos als interessos i necessitats reals plantejats pels propis adolescents i en augmentar el grau de satisfacció que l'alumnat experimenta en les classes d'Educació Física (Ramos et la. 2007:16).

D'altra banda, en l'estudi realitzat per Ponze, Valdemoras i Sanz (2010:219) troben que les classes d'Educació Física no mostren cap influència significativa en relació als hàbits fisicoesportius dels nois, els quals la troben simplement divertida i pel contrari en les noies si que mostren que aquestes classes els ha servit per iniciar-se en aquest tipus d'activitats.

Tot i això conclouen que la importància que concedeixen els professors a les activitats motrius, així com l'ajuda que aquests proporcionen per interessar-se per aquest hàbit, no es constitueixen com a factors determinants de la situació de pràctica fisicoesportiva de l'adolescent (Ponze, Valdemors i Sanz, 2010:219).

En aquest mateix sentit, Píeron (2008:171) tampoc troba que hi hagi una influència positiva entre l'educació física escolar i la pràctica de les activitats de temps lliure. Aquestes constatacions fan néixer una sèrie de dubtes sobre la hipòtesi en la qual s'afirma que hi ha un vincle entre les pràctiques escolars i l'activitat física de lleure. Això fa pensar que es tracta més d'un desig que d'una realitat basant-nos en resultats procedents d'investigacions. Els resultats registrats condueixen molt poc a l'optimisme sobre els efectes de les classes d'educació física

en l'adopció d'un estil de vida actiu. S'imposa un qüestionament de l'ensenyament de l'educació física per a l'escola (Píeron 2008:171).

En un altre estudi realitzat per Gil et al. (2012:121) mostra que gairebé la meitat dels alumnes pensen que el professor contribueix a augmentar el seu interès i motivació per les activitats físiques tot i que no mostra la influència d'aquest en els seus hàbits. Posa de manifest l'estreta relació que existeix entre la planificació del professor d'Educació Física, la conducta d'aquest professor en la classe i la motivació de l'alumne en el marc natural de l'Educació Física per tal que s'estableixi aquesta contribució (Gil et al. 2012:121). A més, destaquen que a la majoria dels alumnes enquestats els agrada l'Educació Física, encara que no tots creuen que sigui una assignatura important per la seva formació (Gil et al. 2012:121).

Els resultats d'aquest estudi fan suggerir la revisió de les pràctiques dels docents d'Educació Física a classe, per tal d'aconseguir un major interès de l'alumnat envers l'assignatura. Així mateix, les diferències en les actituds i motivació per gènere els porten a plantejar que les intervencions educatives han de tenir més en compte els interessos del gènere femení, per afavorir així una millora de la motivació de les noies cap a l'activitat física i esportiva (Gil et al. 2012:122).

4. Hipòtesis

L'organització de la recerca a través d'unes hipòtesis es mostren d'una forma molt eficaç per tal d'endregar-la sense que aquesta recerca es vegi desvalguda. La hipòtesi mostra la direcció per la qual la cerca va més enllà del què es creu a partir de la reflexió teòrica (Quivy i Van Campenhoudt, 2007:117). Així se'n deriven les següents hipòtesis en funció de l'establert i analitzat en els estudis anteriors.

- En relació a l'activitat fisicoesportiva dels adolescents aquesta serà lleugerament inferior en els alumnes de l'IES Alt Berguedà en relació a l'establerta en l'estudi del Consejo Superior de Deportes del 2011 ja que la mostra es realitza en un àmbit rural i per tant, amb menys oferta esportiva que en àmbits urbans.
- Diferències significatives entre els hàbits esportius en nois i noies, sent molt superiors els dels nois respecte les noies tal i com mostren els estudis anteriors.
- Les activitats més realitzades pels nois són el futbol, futbol sala, bàsquet i natació. I per les noies, la dansa, el bàsquet i la natació.
- Els principals motius de la pràctica d'activitats fisicoesportives són la diversió i perquè els agrada l'esport en els nois i les mateixes en les noies a més, de mantenir la línia.
- Els principals motius de la inactivitat física són la falta de temps, no agrada i que no se'ls dona bé. Sent molt superior la inactivitat en noies.
- Els adolescents troben important l'Educació Física pel seu desenvolupament personal i la consideren una matèria important.
- Les classes d'Educació Física i el professor es mostren com una influència significativament positiva sobre els hàbits esportius dels adolescents, tant en nois com en noies. D'aquesta manera provoca que s'iniciïn o es mantinguin en la pràctica fisicoesportiva.

5. Metodologia

L'anàlisi de la realitat social ha de ser una activitat sistemàtica i planificada, el propòsit consisteix en proporcionar informació per a la presa de decisions amb vista a millorar o transformar la realitat, facilitant els mitjans per fer-la. Aquest anàlisi de la realitat es pot fer des de diferents enfocaments o punts de vista, en funció del model conceptual en què es basa. Aquest model determina els procediments que es donen en la investigació, pel què hem de triar el que més convingui a cada cas (Castillo, 2010:158).

Partint de la descripció dels objectius de la investigació i desenvolupats els fonaments teòrics més importants sobre els quals es sustenta aquesta investigació, és el moment d'abordar un dels apartats més importants de l'estudi: la metodologia de la investigació. Per tant, en aquest capítol pretenc deixar constància del tipus d'investigació que he realitzat, la població i mostra sobre la qual s'ha fet l'estudi i els principals instruments d'investigació utilitzats.

5.1 Enfocament metodològic

Partint de la finalitat d'aquest estudi el qual passa per descriure una conducta concreta sobre una mostra concreta, ens posicionem en una visió de l'objecte d'estudi amb el paradigma positivista, fugint del posicionament en valors i ocupant una posició neutral, tot mantenint una relació d'independència entre el subjecte i l'objecte.

Per tant, la metodologia de la investigació quantitativa basada en un tipus de pensament deductiu, que va des del general al particular, utilitzant la recol·lecció i anàlisi de dades per contestar preguntes de recerca i provar hipòtesis establertes prèviament, ens permet aflorar i respondre les pròpies. A més, confia en el mesurament numèric, el recompte i freqüentment en l'ús d'estadístiques per establir amb exactitud, patrons de comportament en una població (Gutiérrez, 1996).

Aquest és l'objectiu de l'estudi observar i explicar la conducta de l'alumnat en relació als seus hàbits esportius i la influència de l'educació física sobre aquests.

Per tant, pretenem assumir una postura objectiva, estudiar conductes i altres fenòmens observables, elements assolibles amb la investigació quantitativa.

5.2 Disseny i construcció del model d'anàlisi

Segons els objectius establerts i encaminats a observar els hàbits esportius dels alumnes de 3er i 4rt d'ESO de l'IES alt Berguedà, així com, les seves motivacions per la pràctica o no d'activitat fisicoesportiva i quina influència ha tingut l'assignatura d'Educació Física al llarg de l'ESO en els seus hàbits esportius, s'estableixen les variables d'aquest estudi en relació a aquests objectius.

Partint de la variable dependent de situació de pràctica d'activitat fisicoesportiva fora de l'àmbit escolar, se'n deriven les variables independents que l'expliquen. Aquestes determinen i expliquen el motiu de pràctica o no d'activitat fisicoesportiva així com la influència o no de l'assignatura d'Educació Física sobre aquests hàbits.

Un cop establertes les variables i entenent l'indicador com a element concret de la realitat a partir del qual es pot observar i/o mesurar aspectes específics del fenomen a observar de forma quantitativa els diferents elements del fenomen (Rojas, 2002:92) s'estableixen per a les variables a observar ja que no poden ser observades directament.

Els indicadors es diversifiquen en funció de la variable a observar, establint-se de la següent manera:

VARIABLES		INDICADORS
VARIABLE DEPENDENT	Situació de pràctica fisicoesportiva	Practica/no practica
VARIABLES INDEPENDENTS	Sexe	Noi/noia
	Freqüència de l'activitat	1dia/set. 2 dies/set. 3 dies/set. 4 dies o més/set.
	Motius de pràctica	Per diversió i passar el temps Per trobar-me amb els amics Per fer exercici físic Perquè m'agrada l'esport Per mantenir la línia Per evadir-me (escapar de la rutina) Per mantenir i/o millorar la salut Perquè m'agrada competir
	Motius de no pràctica	Per falta de temps Perquè no m'agrada Perquè m'avorreix Perquè no trobo cap esport que em motivi Perquè els meus pares no ho volen Perquè els meus amics no practiquen esport
	Influència positiva de l'EF sobre els practicants	Molta/bastant/poc/gens
	Influència negativa de l'EF sobre els no practicants	Molta/bastant/poc/gens
	Grau d'acord de la motivació que exerceix el professor per realitzar activitat fisicoesportiva fora del centre.	Total desacord / desacord / d'acord / total d'acord
	Les classes d'EF són divertides	Total desacord / desacord / d'acord / total d'acord
	L'assignatura d'EF fomenta els hàbits saludables	Total desacord / desacord / d'acord / total d'acord
	L'EF és una assignatura important per la meva formació	Total desacord / desacord / d'acord / total d'acord

Taula 1: variables i indicadors de l'objecte d'estudi: font: elaboració pròpia.

5.3 Context de la investigació

La investigació es realitza entorn a l'alumnat de l'IES Alt Berguedà, el qual es troba a la població de Bagà. Una de les principals característiques del centre on es realitza l'estudi és que la totalitat de l'alumnat que estudia al centre prové de poblacions petites de l'alt Berguedà, fet que ens indica que l'alumnat prové d'un



Figura 2: IES Alt Berguedà. Font: elaboració pròpia.

L'assignatura d'Educació Física al llarg dels 4 cursos de l'ESO és realitzada per 3 professors fet que dificulta una visió global de l'assignatura al llarg dels 3 o 4 cursos i pot esdevenir que els alumnes es centrin a l'hora de respondre el qüestionari sobre aquells aspectes positius o negatius concrets viscuts al llarg d'aquest temps.

5.4 Selecció de la mostra

El procediment de mostreig serveix per determinar els objectes sobre els quals s'ha de realitzar una recopilació de dades i mesures del fenomen que s'estudia (Heinemann, 2008:208). Així la mostra ha de permetre que els resultats de l'estudi de l'objecte seleccionat i les seves variables siguin extrapolades universalment (Heinemann, 2008:208).

Segons aquesta premissa, la selecció de la mostra es realitza als alumnes de 3er i 4rt d'ESO. La principal raó que encamina l'elecció d'aquests subjectes és que es troben en el segon cicle i per tant, ja tenen una experiència i una concepció formada de les classes d'Educació Física en el centre. Aquest fet permet determinar amb millor mesura un dels objectius de l'estudi en relació a la influència que l'Educació Física de l'ESO sobre els seus hàbits esportius, pel simple fet de mostrar una major experiència que els alumnes de primer cicle de l'ESO. Així doncs, presento un mostreig no aleatori referint-me a la selecció en funció d'aquesta característica.

L'estudi es realitza a un total de 74 alumnes de 3er i 4rt d'ESO el qual esta format per 38 alumnes de 3er i 36 alumnes de 4rt. Tan mateix, en relació al sexe dels participants aquests són: 40 nois i 34 noies.

5.5 Instrument de la investigació

A l'hora de seleccionar un mètode de recopilació de dades s'han de tenir en compte un seguit de premisses que mostrin la correcta elecció del mètode a utilitzar. Segons Heinemann (2008:104) l'instrument ha de tenir els següents requisits:

- Accessibilitat als objectes d'estudi.
- Universalitat de l'aplicació.
- Possibilitat de la repetició de la mesura.
- Possibilitat de comparació de cada mesura.
- Selecció i interpretació de la informació.
- Validesa de la mesura.
- Control de la situació de la mesura.
- Artificialitat de la situació de la mesura.
- Representativitat.

Segons aquests requisits es presenta molt difícilós elaborar un mètode vàlid per determinar l'objecte de l'estudi. Per aquest motiu s'elabora un mètode a partir d'adaptacions d'altres estudis realitzats en relació als hàbits esportius i la concepció per part dels adolescents de l'assignatura d'Educació Física (CSD, 2011 i Macarro, 2008).

Aquests estudis s'han realitzat mitjançant enquestes sociològiques a través d'un qüestionari anomenat "Hàbits esportius i influència de l'Educació Física de l'ESO". Aquesta és especialment adequada quan els objectius que persegueix l'investigador van encaminats a conèixer d'una població en concret les condicions i estils de vida, comportaments, valors i opinions (Quivy i Van Campenhoudt, 2007:185), les quals són presents en aquest estudi.

Aquest mètode em possibilita quantificar un gran nombre de dades i procedir a múltiples anàlisi de correlació, així com satisfer l'exigència de representativitat

(Quivy i Van Campenhoudt, 2007:185). Però també mostra limitacions ja que és de caràcter feixuc, superficial, merament descriptiu i fràgil en la seva fiabilitat (Quivy i Van Campenhoudt, 2007:185). Tot i això, es presenta com el mètode més utilitzat per l'obtenció de les dades d'aquest estudi.

En relació a la construcció del qüestionari, per una banda, de l'estudi realitzat pel CSD (2011) a adolescents de tot Espanya sobre els seus hàbits esportius, el qual es realitza amb una enquesta validada, se'n han extret les preguntes vinculades sobre aquests hàbits i els motius de pràctica o no d'activitat físicoesportiva. I per l'altra, de l'estudi realitzat per Macarro (2008) se'n han extret les preguntes vinculades a la percepció per part dels adolescents de l'assignatura d'Educació Física i la influència que aquesta té sobre els seus hàbits esportius.

L'enquesta utilitzada en aquest estudi es pot observar en l'annex 1 d'aquest document.

5.6 Procediment

Aquest qüestionari ha estat d'administració directe, és a dir, omplert pel mateix enquestat, a més de realitzar-se en grup i amb la meua presència a l'hora de realitzar-la. D'aquesta manera m'ha permès poder donar les explicacions pertinents a nivell de comprensió i interpretació del qüestionari i l'índex de respostes ha estat gairebé del cent per cent, ja que tots els membres del grup han format part de l'enquesta (Heinemann, 2008:135).

Es van distribuir els qüestionaris a mig grup classe de 3er i 4rt d'ESO i seguidament a l'altre mig grup dels mateixos cursos, d'aquesta manera es realitzava el qüestionari en un grup d'aproximadament 10 persones fet que permetia poder atendre als alumnes personalment en qualsevol dubte que sorgís. Se'ls va informar dels objectius de l'estudi, així com s'havia d'omplir el qüestionari tot fent una lectura de les preguntes i la forma com s'havien de contestar. També es va posar èmfasi en la confidencialitat del mateix, per tal que els alumnes no es veiessin coaccionats a l'hora de respondre'l i també que en la darrera pregunta responguessin a partir d'una valoració global de l'assignatura al llarg dels cursos realitzats a l'ESO.

Es van recollir 74 qüestionaris amb una correcta realització de tots ells obviant en alguns casos les respostes d'algunes preguntes que no havien de contestar en funció de si practicaven o no activitat fisicoesportiva de forma regular. Posteriorment es van traspasar les dades obtingudes a un arxiu Excel per tal de poder-ne fer l'anàlisi.

6. Anàlisi i interpretació dels resultats

L'anàlisi de les dades obtingudes s'exposen en funció de l'ordre en les categories establertes en l'enquesta realitzada per tal de poder-se seguir analitzant en posteriors operacions de càlcul i procurar arribar finalment a contestar les preguntes inicials i a la comprovació de les hipòtesis (Heinemann, 2008:236).

Del conjunt de respostes obtingudes se'n deriven una gran quantitat de variables i l'elecció de les més importants ve determinada per l'objectiu de l'estudi (Heinemann, 2008:238). En aquest cas les variables que es desglossaran seran entre gènere i si practiquen o no activitat fisicoesportiva de forma regular. En un tercer terme s'obvia la variable entre cursos ja que no es troben diferències significatives entre ambdós cursos. A continuació es mostra la freqüència absoluta i relativa dels enquestats en funció del gènere.

Gènere	Freqüències absolutes	Freqüències relatives. %	Freqüències acumulatives	Percentatge acumulat
Nois	40	54	40	54
Noies	34	46	74	100

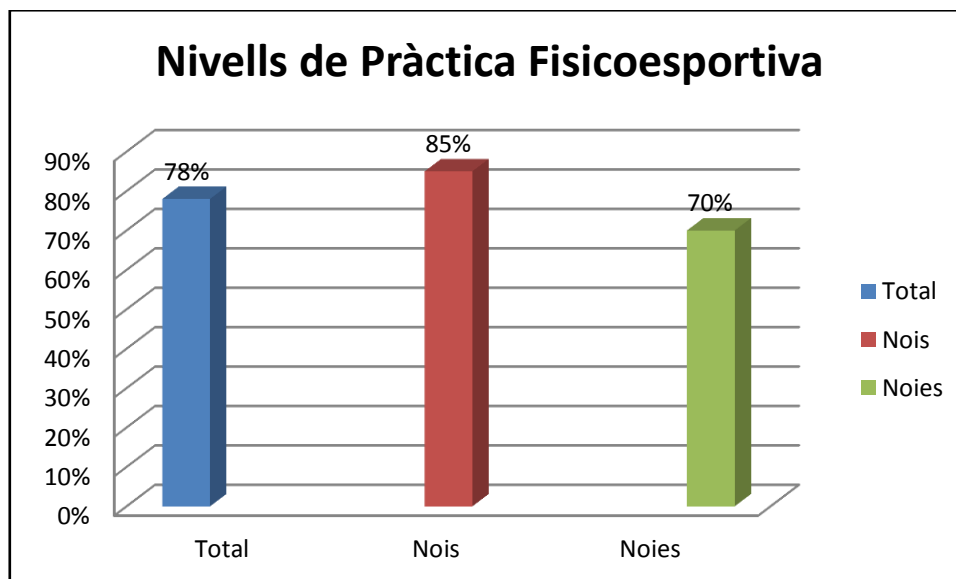
Taula 2: freqüències absolutes i relatives en funció del gènere. Font: elaboració pròpia.

L'anàlisi de les dades es desenvolupa de forma descriptiva sobre els resultats obtinguts, d'aquesta manera es mostra el grau d'efectivitat d'acord amb les hipòtesis, a més de mostrar altres matisos de fets nous que han aflorat amb l'aparició de noves relacions i que mostren aspectes nous a tenir en compte requerint-ne la seva informació (Quivy i Van Campenhoudt, 2007:205).

6.1 Nivells, freqüència i forma de la pràctica fisicoesportiva

En relació als nivells de pràctica fisicoesportiva dels enquestats cal esmentar des de un inici el què s'establí com a activitat fisicoesportiva regular la qual es desenvolupava de forma regular amb una freqüència i volum estable. Aquests els establím en un mínim de un dia setmanal però que en cap cas és indicador d'uns hàbits saludables suficients.

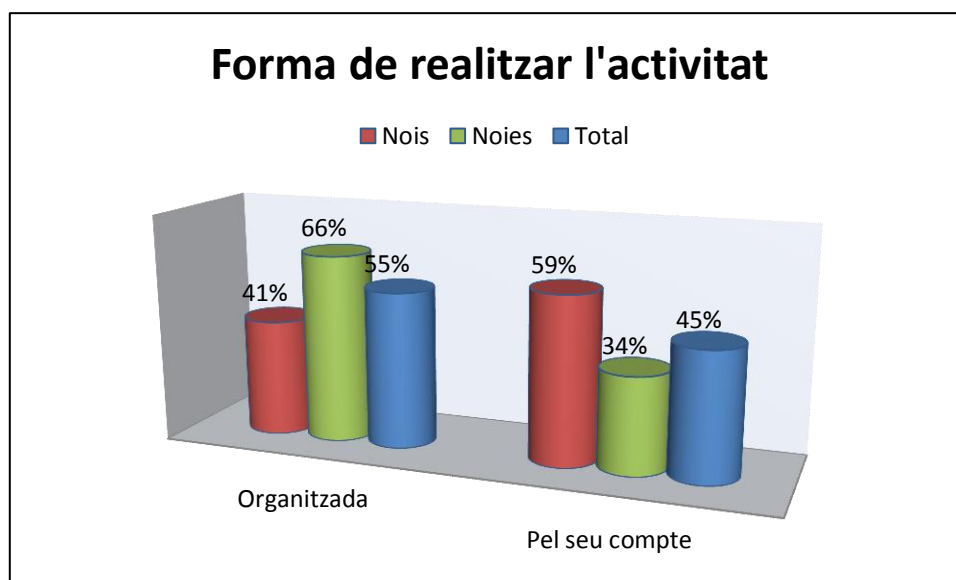
Tal i com podem observar en el gràfic 1 el 78% dels enquestats realitza com a mínim una activitat fisicoesportiva fora del centre educatiu i de forma regular, mostrant-se així un percentatge força elevat. Aquestes dades varien en relació al gènere mostrant-se uns hàbits fisicoesportius molt superiors en els nois que en les noies, sent del 85% en nois i 70% en noies.



Gràfic 1: nivells de pràctica fisicoesportiva. Font: elaboració pròpia.

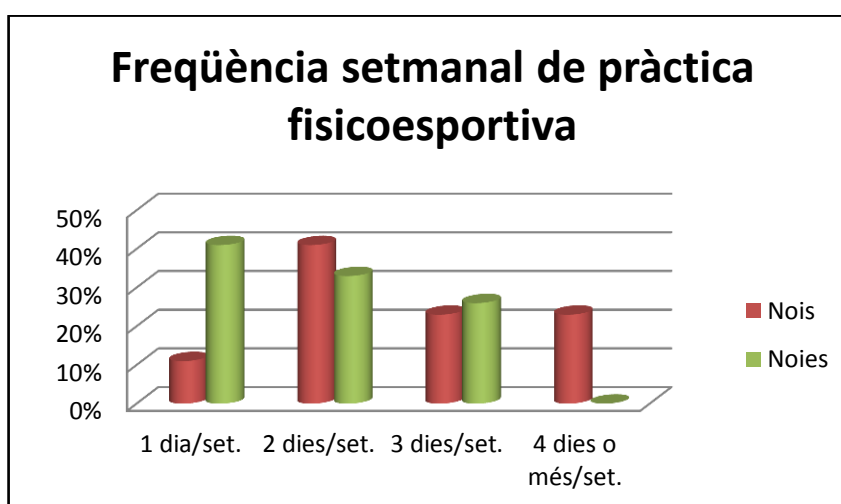
En relació a la forma com realitzen l'activitat fisicoesportiva trobem que gairebé la meitat (45%) la realitza pel seu compte, és adir, no ho fa a través de cap club, entitat o associació que organitzi activitats (veure gràfic 2). A més si ho observem per gènere en els nois encara és més alt aquest percentatge essent del 59%. En canvi les noies són les que realitzen amb major mesura les activitats organitzades amb un 66%.

Aquesta baixa participació en activitats organitzades pot ser deguda a la baixa oferta fisicoesportiva que es troba en les poblacions de l'alt Berguedà fet que obliga als adolescents a desplaçar-se a poblacions més grans, sobretot a Berga per realitzar els esports que els agrada. Aquest fet limita molt la seva participació per la dificultat que comporta el desplaçament i conseqüentment desemboca amb aquesta baixa participació en activitats organitzades. Aquesta causa exposada és tan sols una hipòtesis que s'hauria de demostrar ja que no és l'objecte d'aquest estudi.



Gràfic 2: forma en què els adolescents de l'IES Alt Berguedà realitzen les activitats fisicoesportives. Font: elaboració pròpia.

Els nivells en què realitzen l'activitat divergeix molt entre gèneres, si ja els nois partien d'un percentatge més elevat de pràctica també en mostren un major volum que les noies. En aquest cas els nois realitzen l'activitat en un 40% dos dies a la setmana, un 25% tres dies, un altre 25% quatre dies i només un 10% un dia. Mentre que les noies un 40% tan sols el realitzen un dia a la setmana, un 35% dos dies, un 25% tres dies i cap enquestada ho realitza quatre dies o més, a diferència del 25% dels nois. Així, el 75% de les noies realitzen activitat un dia o dos a la setmana sent un valor d'activitat molt baix. En canvi els nois el 90% realitzen activitat dos dies o més a la setmana mostrant així un volum de pràctica força més elevat.

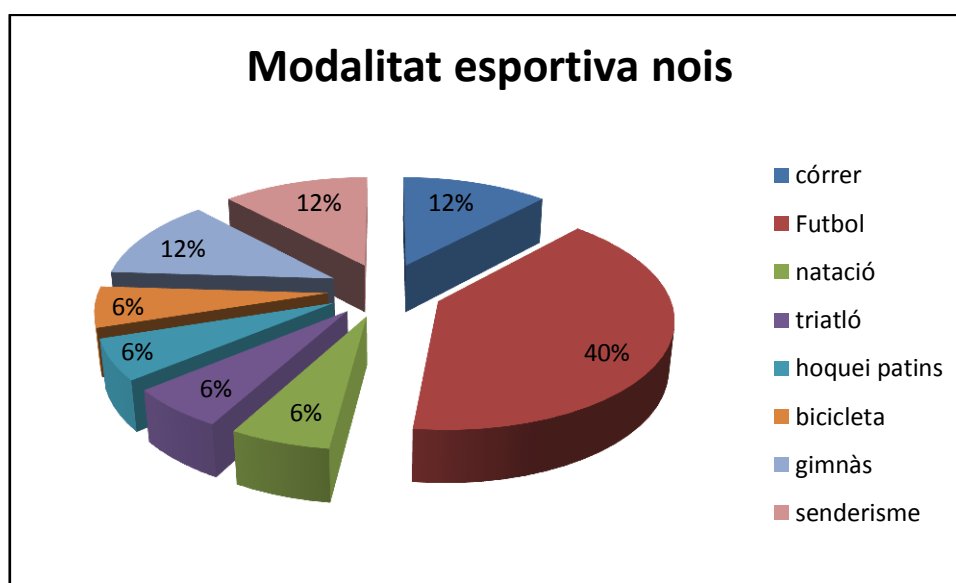


Gràfic 3: freqüència setmanal de pràctica fisicoesportiva per gènere. Font: elaboració pròpia.

Aquestes dades mostren una considerable diferència de pràctica i de freqüència entre gènere. Els nois realitzen activitat fisicoesportiva un 15% més que les noies i amb una freqüència setmanal major.

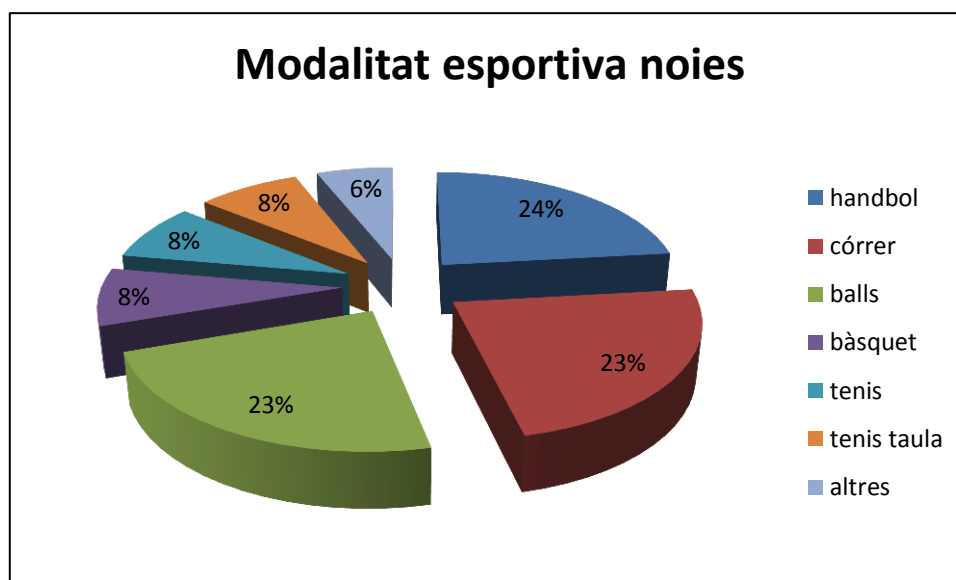
6.2 Modalitats fisicoesportives practicades

En relació al tipus d'activitat que realitzen els nois tal i com es mostra en el gràfic 4 majoritàriament és el futbol amb un 40% dels enquestats. Seguidament trobem amb un 12% cadascun: el córrer, senderisme i gimnàs (peses) com a principals activitats.



Gràfic 4: modalitats fisicoesportives que realitzen els nois. Font: elaboració pròpia.

Pel què fa a les noies que realitzen alguna activitat fisicoesportiva aquestes tenen preferència per tres modalitats esportives amb un 23% cadascuna són: el handbol, córrer i balls (aeròbic, steps, funky...). Altres activitats però amb considerable menor importància són el bàsquet, tenis i tenis taula amb un 8% respectivament (veure gràfic 5).



Gràfic 5: modalitats fisicoesportives que realitzen les noies. Font: elaboració pròpia.

Les similituds entre les preferències dels nois i de les noies es concreten únicament amb la modalitat de córrer. En la resta d'esports practicats per ambdós gèneres no es troba cap més similitud. Les noies tendeixen principalment cap el handbol i els balls i els nois cap al futbol.

6.3 Principals motius de pràctica o no d'activitat fisicoesportiva

En els resultats obtinguts sobre les motivacions que empenyen als adolescents del IES Alt Berguedà a la pràctica fisicoesportiva trobem com a principal motiu perquè m'agrada l'esport amb un 28% dels enquestats. Els següents motius més destacats però amb menor percentatge són: per evadir-me i per diversió amb un 17% cadascú i per fer exercici físic amb un 14% (veure taula 3).

Si observem les dades en relació al gènere podem veure que les motivacions són força semblants, ambdós sexes mostren com a principal motiu que els hi agrada l'esport (30% nois i 25% noies). També, mostren valors similars en el motiu de fer exercici físic (12% nois i 16% noies) i per evadir-se (17% nois i 16% noies). En canvi tenim un percentatge més alt de nois que el realitzen per diversió i passar el temps (23%) i un elevat percentatge de noies que ho fan per mantenir la línia (25%) a diferència dels nois que cap ho fa per aquest motiu (veure taula 3).

Cal destacar en relació a aquesta pregunta de l'enquesta, que tan sols dues noies (3,5%) del total, han contestat com a principal motiu el fet de trobar-se amb els amics o amigues. Aquesta dada indica que la majoria no fan esport per estar amb els amics i per tant pot ser un aspecte a tenir en compte en la baixa participació en esports col·lectius però no de forma concloent, ja que requeriria d'una nova línia d'investigació.

Principal motiu pel qual practiques activitat fisicoesportiva						
Indicadors	Nois		Noies		Total	
	F	%	F	%	F	%
Per diversió i passar el temps	8	23	2	8	10	17
Per trobar-me amb els amics	0	0	2	8	2	3.5
Per fer exercici físic	4	12	4	16	8	14
Perquè m'agrada l'esport	10	30	6	25	16	28
Per mantenir la línia	0	0	6	25	6	10
Per evadir-me (escapar de la rutina)	6	17	4	16	10	17
Per mantenir i/o millorar la salut	2	6	0	0	2	3.5
Perquè m'agrada competir	2	6	0	0	2	3.5
Per avorriment	2	6	0	0	2	3.5

Taula 3: principal motiu pel qual practiquen activitat fisicoesportiva. Font: elaboració pròpia.

En relació als enquestats que no practiquen cap activitat fisicoesportiva de forma regular els principals motius per aquest fet són com a principal motiu la falta de temps amb un 38% dels enquestats, seguit de que l'esport no els agrada i que no troben cap esport que els motivi amb un 25% cadascun.

Si ho comparem per gènere la taula 4 ens mostra que els nois no practiquen per tres motius a parts iguals: per falta de temps (33%), perquè m'avorreix (33%) i perquè no m'agrada (33%). Igual que els nois, un 40% de les noies també és per falta de temps i un 20% perquè no m'agrada. En canvi les noies mostren com a causa important el fet de no trobar cap esport que els motivi (40%) a diferència dels nois que no n'és una causa (veure taula 4).

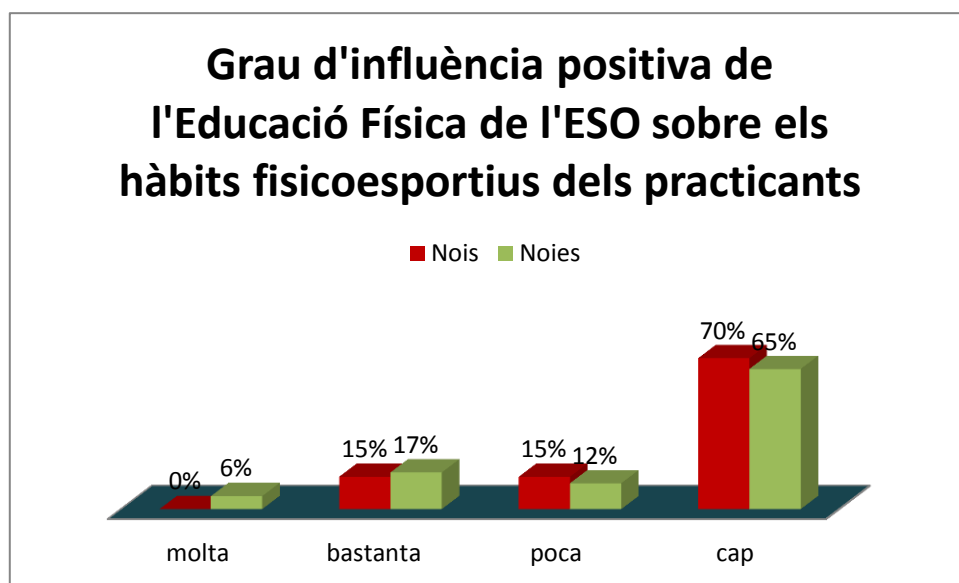
Cal destacar que tot i no realitzar cap activitat fisicoesportiva aquest grup han respost que anteriorment si que en practicava en la seva totalitat (16 persones). Ara bé no es saben les causes d'aquest abandó, mostrant-se així com un aspecte a analitzar en futures investigacions.

Principal motiu pel qual no practiques activitat fisicoesportiva						
Indicadors	Nois		Noies		Total	
	F	%	F	%	F	%
Per falta de temps	2	33	4	40	6	38
Perquè m'avorreix	2	33	0	0	2	12
Perquè no m'agrada	2	33	2	20	4	25
No trobo cap esport que em motivi	0	0	4	40	4	25

Taula 4: principal motiu pel qual no practiquen activitat fisicoesportiva. Font: elaboració pròpia.

6.4 Influència de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius

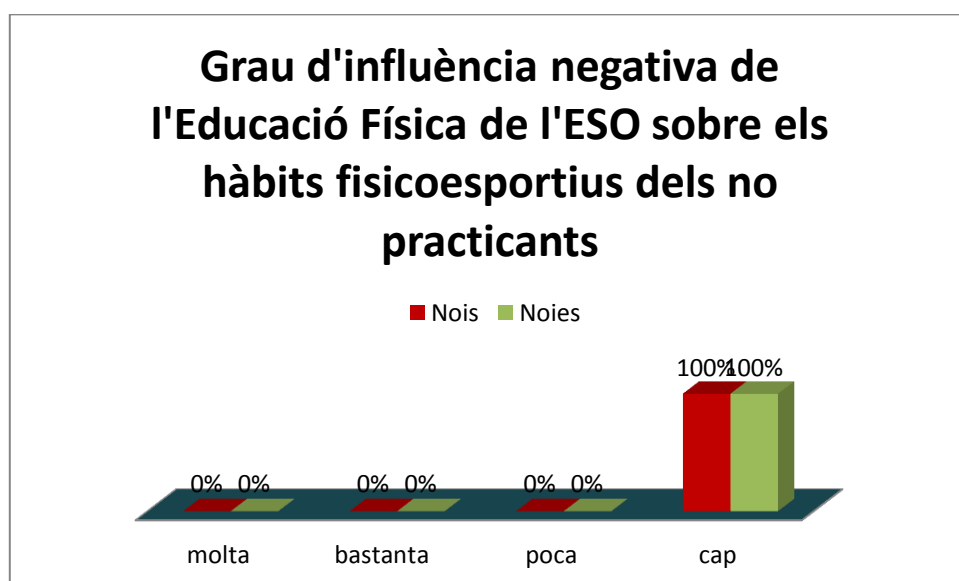
Un dels principals objectius d'aquest estudi és saber quina influència ha exercit l'Educació Física sobre la pràctica o no d'activitat fisicoesportiva. Tal i com podem veure en els dos següents gràfics la influència que ha exercit l'Educació Física és gairebé nul·la tant en aspectes positius com negatius. Els alumnes que realitzen activitat fisicoesportiva mostren en la seva gran majoria que l'Educació física a l'ESO no ha tingut cap tipus d'influència positiva sobre la seva pràctica tant en nois com en noies (70% nois i 65% noies). Únicament un 20% dels enquestats ha respost que els hagi influït bastant o molt positivament. Per tant, l'impacte d'aquesta assignatura sobre els seus hàbits esportius és pràcticament nul·la.



Gràfic 6: Influència positiva de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius dels practicants. Font: elaboració pròpia.

Per contra i en relació als no practicants, aquests mostren que l'Educació Física de l'ESO no els ha influenciat negativament per tal de no realitzar cap activitat en la totalitat dels enquestats, tant en nois com en noies (veure gràfic 7).

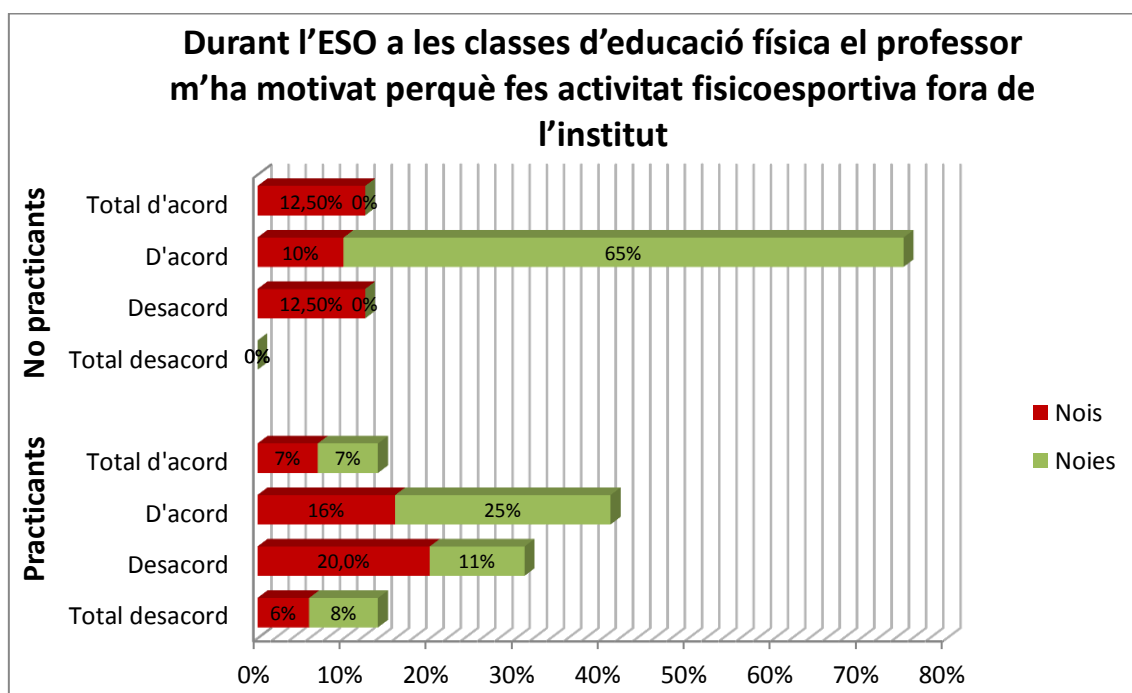
Per tant, l'Educació Física no influeix en els hàbits esportius dels adolescents de l'IES Alt Berguedà, ni afavoreix positivament als practicants, ni negativament als no practicants.



Gràfic 7: Influència negativa de l'Educació Física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius dels no practicants. Font: elaboració pròpia.

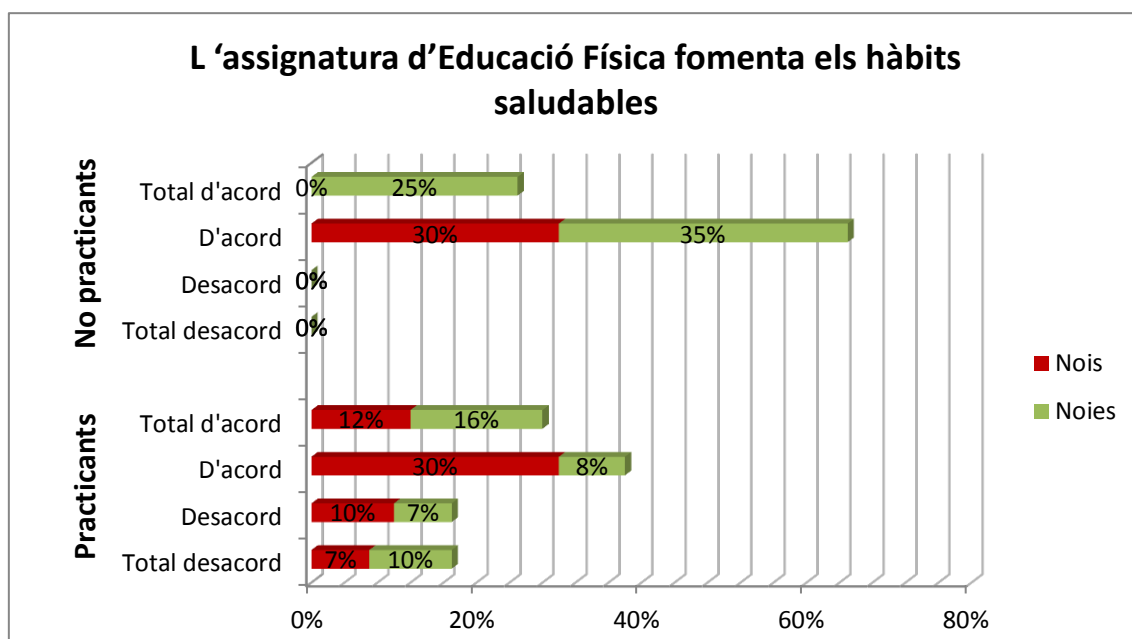
6.5 Valoració de l'assignatura d'Educació Física

Els alumnes enquestats que no realitzen cap activitat troben que el professor d'Educació Física al llarg de l'ESO els ha motivat perquè practiquessin activitat físicoesportiva fora del centre però com hem pogut observar aquesta no ha estat efectiva. El 87,5% han respost que estan d'acord o molt d'acord en que el professor els motiva, mentre que en els que practiquen alguna activitat la resposta està dividida tal i com es pot veure en el següent gràfic.



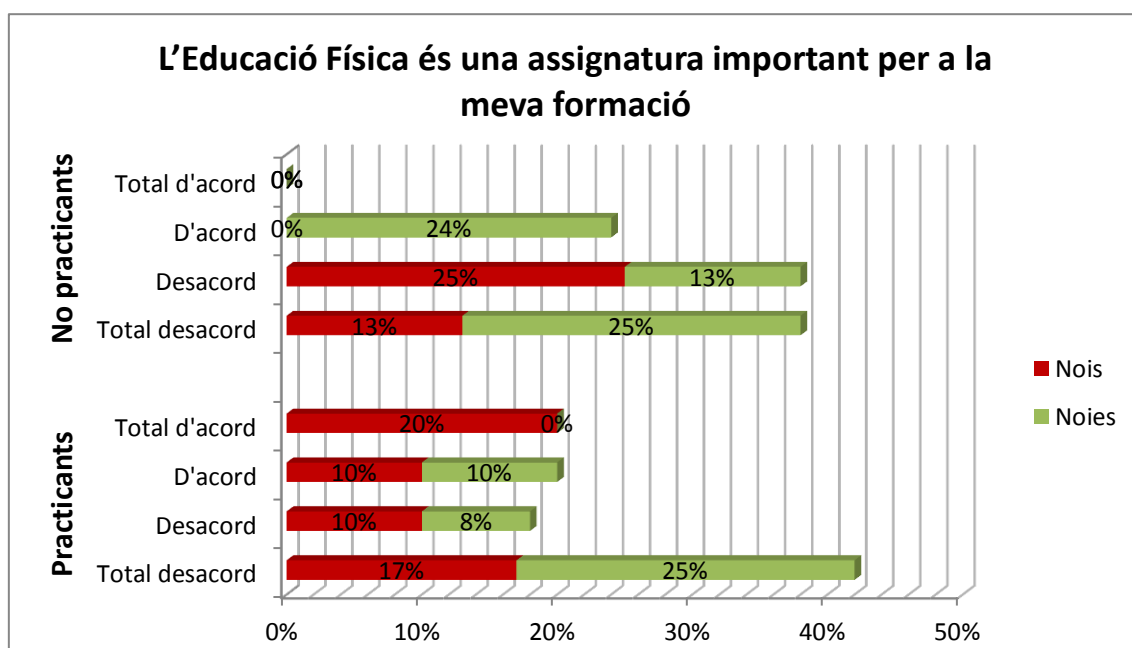
Gràfic 8: Motivació exercida pel professor d'Educació Física en l'ESO cap a la pràctica d'activitat físicoesportiva dels seus alumnes fora del centre educatiu. Font: elaboració pròpia.

La fomentació d'hàbits saludables com a objectiu cabdal de l'Educació Física de l'ESO es mostra valorada positivament pels enquestats, tant els practicants com els no practicants. Les dades del gràfic 9 mostren uns percentatges de d'acord i total d'acord en l'afirmació que l'assignatura d'Educació Física fomenta els hàbits saludables, molt elevats del 100% en els no practicants i del 70% dels practicants.



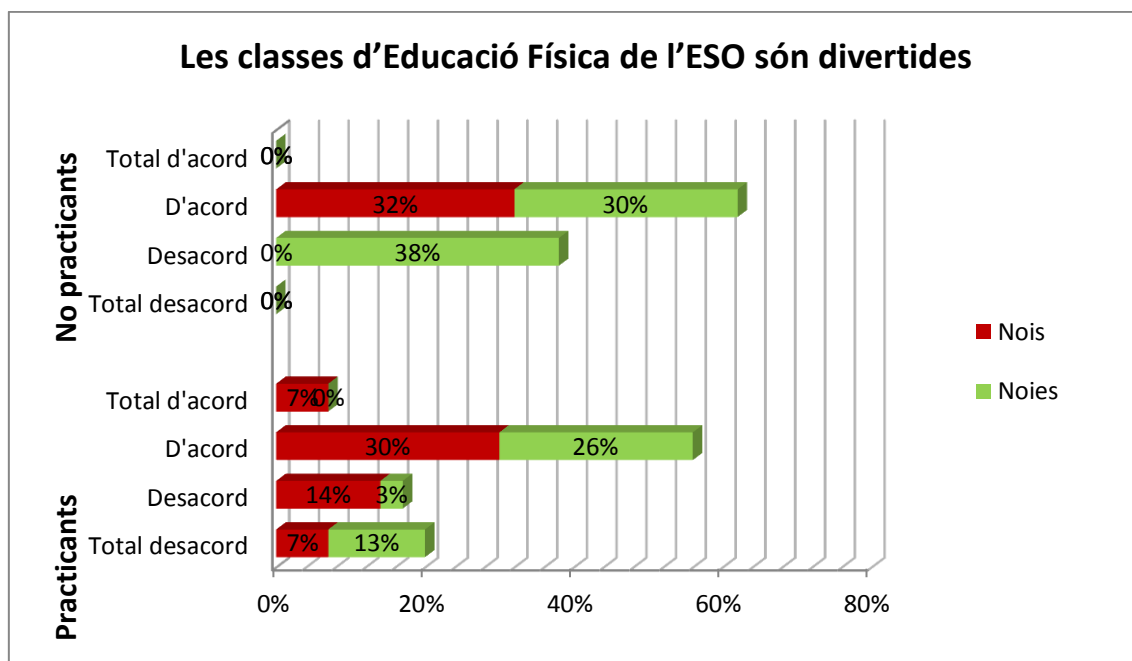
Gràfic 9: Valoració dels enquestats sobre l'afirmació que l'assignatura d'Educació Física fomenta els hàbits saludables. Font: elaboració pròpia.

Pel que fa a l'afirmació que l'Educació Física és una assignatura important per a la meva formació un percentatge molt elevat ha respost en desacord o total desacord. El 76% dels no practicants i el 60% dels practicants consideren que l'assignatura no és important per la seva formació, tant pel que fa als nois com per les noies (veure gràfic 10).



Gràfic 10: Valoració de la importància de l'assignatura d'Educació Física sobre la seva formació. Font: elaboració pròpia.

I finalment sobre l'afirmació que les classes d'Educació Física són divertides els alumnes enquestats han respost majoritàriament d'acord a aquesta afirmació (60% dels no practicants i 56% dels practicants). En aquest cas trobem diferències significatives entre gènere ja que els nois les troben més divertides que les noies sobretot en els que no practiquen cap activitat on un 38% de les noies no les troba divertides per un 100% dels nois que estan d'acord amb aquesta afirmació.



Gràfic 11: valoració de si les classes d'Educació Física són divertides. Font elaboració pròpia.

7. Discussió

Els resultats obtinguts en aquest estudi ens mostren un percentatge de pràctica similar en relació a altres estudis o lleugerament superiors. Per tant, els nivells de pràctica dels alumnes de IES Alt Berguedà estarien en consonància amb la resta d'adolescents analitzats en estudis a l'Estat Espanyol.

La menor pràctica per part de les noies també es mostra igual que en molts altres estudis però en un major grau de pràctica, sent del 70% i en el millor cas dels estudis analitzats és inferior a aquest percentatge obtingut (CSD, 2011; Gil et al. 2012:118; Institut Barcelona Esports, 2007:7; Macarro, 2008; Mollá, 2007; Ponze, 2004; Ponze, Valdemoros i Sanz 2010:215; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:128).

Per tant, podem constatar que els nivells de pràctica fisicoesportiva dels alumnes de l'IES Alt Berguedà és lleugerament superior a la mitjana dels estudis previs tant en nois com en noies, mostrant-se així uns millors hàbits fisicoesportius.

Ara bé aquesta afirmació queda condicionada ja que la freqüència en què practiquen l'activitat és lleugerament inferior a l'estudi del CSD (2011) en relació a les noies i en canvi similar en relació als nois.

Per una banda, les noies que hem enquestat un 40% només realitzen activitat 1 dia a la setmana, en canvi en altres estudis aquest percentatge està entorn al 25% (CSD, 2011; Mollá, 2007:245; Torre, Cárdenas i Girela, 1997). Aquesta dada mostra que les enquestades que practiquen alguna activitat física presenten una menor freqüència a l'hora de realitzar l'activitat que la mostrada per altres estudis.

D'altra banda, els nois presenten els mateixos percentatges que en els estudis analitzats pel què fa a la freqüència de 2 dies/setmana amb un 40% i 3 dies/setmana o més sent del 50% dels enquestats valors similars als estudis de (CSD, 2011; Gil et al. 2012; Macarro, 2008; Mollá, 2007), que oscil·len entorn aquest 50% de 3 dies o més a la setmana.

Un dels aspectes que més divergeixen dels enquestats en relació als estudis analitzats és la forma de pràctica. Mentre que en l'estudi del CSD (2011) el percentatge de pràctica organitzada ascendeix al 73% dels nois i 55% de les noies,

en el nostre estudi aquests percentatges són sensiblement inferiors en el cas dels nois descendint fins al 41%. Aquest fet requereix d'una nova línia d'investigació per esbrinar les possibles causes, ja que mostra una molt considerable diferència amb els estudis analitzats (CSD, 2011).

En relació a les modalitats fisicoesportives practicades pels enquestats mostren diferències molt significatives en relació algunes modalitats amb els estudis anteriors. Aquest fet pot ser degut al context de l'enquesta però mostrant-lo com una hipòtesis que s'hauria de demostrar.

Igualment que en els estudis de (Chillón et al. 2002:9; CSD, 2011:29; Gil et al. 2012:120; Macarro, 2008:590) la principal modalitat esportiva dels nois és el futbol amb percentatges similars del 40%, però en la resta d'esports no hi trobem cap similitud ja que en aquests estudis no es troben percentatges significatius en les modalitats de córrer, senderisme i gimnàs de manteniment (peses), les quals són modalitats realitzades pels enquestats en aquest estudi.

En les noies també es mostren diferències en relació als estudis de (Chillón et al. 2002:9; CSD, 2011:29; Gil et al. 2012:120; Macarro, 2008:590) on no apareixen significativament les modalitats de córrer i handbol. Únicament trobem similituds amb les modalitats de ball amb percentatges molt similars entorn el 23%.

Aquestes diferències poden ser degudes en gran mesura a la poca oferta fisicoesportiva que es troba en la zona de l'estudi, provocant aquestes divergències amb els estudis previs. Com a tall d'exemple en la zona d'estudi no hi trobem cap piscina coberta fet que pot influir que els nostres enquestats no realitzin la natació a diferència dels estudis anteriorment esmentats on aquest esport hi té una presència significativa.

En els resultats obtinguts sobre les motivacions que empenyen als adolescents del IES Alt Berguedà a la pràctica fisicoesportiva trobem molta similitud amb els estudis anteriors, com a principals motius es mostren: perquè m'agrada l'esport i per diversió, tant en nois com en noies (CSD 2011:72; Gil et al. 2012:119; Macarro 2008:605; Mollá, 2007:246; Palou et al. 2005:7; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:125). Igualment, trobem que un dels principals motius de les noies a

diferència dels nois és per mantenir la línia amb percentatges similars als estudis previs.

En relació als enquestats que no practiquen cap activitat fisicoesportiva de forma regular els principals motius es mostren d'igual manera que en els estudis analitzats essent els principals motius: per falta de temps i perquè no m'agrada (CSD, 2011; De Hoyo i Sañudo, 2007:92; Torre, Cárdenas i Girela, 1997:126). A diferència d'aquests estudis un 40% de les noies enquestades que no practiquen cap activitat fisicoesportiva presenten com a motiu el fet de no trobar cap esport que els motivi. Aquesta dada és indicadora també de la poca oferta fisicoesportiva que es troba en la zona d'estudi.

En relació a la influència que pot exercir l'educació física de l'ESO sobre els hàbits fisicoesportius aquesta és pràcticament nul·la tant positivament com negativament amb resultats similars als estudis de (Gil et al. 2012:121; Píeron, 2008:171; Ponze, Valdemoras i Sanz, 2010:219; Ramos et al. 2007:16). Aquests autors mostren com a estratègies per canviar aquesta dinàmica: adaptar els continguts per fer-los més atractius, modificar la conducta i l'actitud del professor i cercar estratègies de motivació.

Les causes que poden influir sobre aquesta poca influència en el nostre estudi són la poca importància que donen a l'assignatura d'Educació Física en la seva formació, tot i trobar-la divertida i que fomenta els hàbits saludables, a més de sentir-se motivats per part del professor per realitzar activitat fisicoesportiva fora del centre educatiu, però com hem pogut observar sense la menor incidència.

El fet de trobar les classes divertides i de sentir-se motivats per part del professor cap a la pràctica d'activitat física tampoc mostren cap influència significativa en els estudis de (Gil et al. 2012:121; Píeron, 2008:171; Ponze, Valdemoras i Sanz, 2010:219). A més igualment que en el nostre estudi tampoc donen importància a l'assignatura d'Educació Física. Per tant sí hom creu que quelcom no és important, aquest tindrà poca influència sobre un mateix.

8. Conclusions

L'objectiu d'aquest capítol és explicar el procés d'investigació realitzat, com s'ha arribat als resultats, les decisions preses en cada etapa de la investigació amb la corresponent justificació i els resultats científics que s'han obtingut, a més de les aportacions que aquest aporta a les ciències de l'activitat física i l'esport en el seu àmbit global i més concretament en l'àmbit docent. Les limitacions de l'estudi que a continuació s'exposen són el punt de partida cap a noves línies d'investigació que s'obren i que ens permeten seguir indagant en la ciència.

Finalment mostro una valoració personal en relació a l'estudi i les aportacions que aquest m'ha donat per ampliar els propis coneixements i de caràcter competent cap al desenvolupament de la meva tasca docent.

8.1 Procés de la investigació

Partint de les preguntes inicials: Quins hàbits esportius tenen els adolescents de l'IES Alt Berguedà? Quins motius tenen els adolescents del IES Alt Berguedà per la pràctica o no d'activitat fisicoesportiva? Quina influència té l'Educació Física de l'ESO sobre aquests hàbits esportius? S'inicia la investigació observant i analitzant estudis previs que responen aquestes preguntes, obtenint una visió general dels nivells i motius de pràctica en adolescents, així com, d'una baixa influència de l'Educació Física sobre els seus hàbits.

La metodologia quantitativa utilitzada en consonància amb els estudis previs ha estat a partir del paradigma positivista amb la realització d'un qüestionari a partir dels estudis del (CSD,2011 i Macarro, 2008), la qual s'ha dut a terme amb 74 alumnes de 3r i 4rt d'ESO de l'IES alt Berguedà.

L'obtenció d'uns resultats descrits anteriorment i la corresponent comparació amb els estudis previs ha permès extreure les conclusions amb l'obtenció dels objectius i les hipòtesis plantejades i que en el següent punt s'exposen.

8.2 Objectius i hipòtesis

Les pretensions d'aquest estudi s'han complert. Aquesta afirmació es corrobora ja que s'assoleixen els objectius establerts els quals passaven per observar quins hàbits fisicoesportius tenen els adolescents de l'IES Alt Berguedà, els motius de pràctica o no i si l'Educació Física de l'ESO ha influenciat sobre aquests. A partir d'aquí es mostren les conclusions en relació a aquests objectius i les hipòtesis establertes segons els mateixos, les quals en alguns casos no s'han complert, podent constatar les següents afirmacions:

- Els alumnes de l'IES Alt berguedà mostren una activitat fisicoesportiva lleugerament més elevada que els adolescents d'altres estudis, sent d'un 78% que practiquen de forma regular.
- Les noies realitzen menys activitat física que els nois, tant en el nombre com en la freqüència de l'activitat.
- Les principals activitats realitzades pels nois són: futbol, córrer i senderisme. I per les noies: córrer, balls i handbol.
- Els principals motius de la pràctica d'activitats fisicoesportives són la diversió i perquè els agrada l'esport en els nois i les mateixes en les noies a més, de mantenir la línia.
- Els principals motius de la inactivitat física són la falta de temps, no agrada i perquè no troben cap esport que els motivi.
- Els adolescents no troben important l'Educació Física pel seu desenvolupament personal ni la consideren una matèria important.
- Les classes d'Educació Física i el professor no mostren cap tipus d'influència ni positiva ni negativa sobre els hàbits esportius dels adolescents, tant en nois com en noies.

8.3 Aportacions, limitacions i línies de futur

Aquest estudi aporta informació sobre el pensament dels alumnes cap a la importància que mostren en relació a la seva educació física mostrant-se pràcticament nul·la i que els seus hàbits fisicoesportius no son deguts ni van encaminats als motius de mantenir o millorar la seva salut.

Per tant, aquestes són les principals causes que extrec d'aquest estudi en relació a la inexistent influència de l'assignatura d'Educació Física sobre els seus hàbits fisicoesportius i que porta a una profunda reflexió sobre la necessitat d'una possible modificació dels continguts o temes a tractar pels professors en les classes d'Educació Física, així com d'una reflexió sobre la manera en què els professors d'aquesta àrea transmeten aquests continguts, a fi d'harmonitzar la intenció amb el resultat, a més d'invertir esforços en una millor adaptació dels mateixos als interessos i necessitats reals plantejats pels propis adolescents i en augmentar el grau de satisfacció que l'alumnat experimenta en les classes d'Educació Física, per tal d'invertir aquests resultats.

D'altra banda, en relació a les limitacions aquestes van encaminades en relació a la mostra la qual és poc significativa pel baix nombre de participants, tot i la rellevància que té en el context on es desenvolupa. Aquest fet, a partir d'un grup tant concret amb unes característiques pròpies fa pensar que caldria realitzar l'estudi a tot l'alumnat a mesura que vaig avançant de curs i perllongar la investigació en el temps per tal de veure com evolucionen els resultats en funció del grup i poder anar adaptant les estratègies a seguir segons aquests resultats.

Iniciant-se com una limitació i esdevenint com una nova línia d'investigació les causes que provoquen aquesta baixa influència de l'Educació Física sobre els hàbits fisicoesportius en aquest estudi són força limitades ja que únicament n'he pogut extreure la poca importància que donen a l'assignatura i la poca motivació per la pràctica cap a la millora de la salut. Per tant, caldria continuar investigant en relació a les causes que provoquen aquesta falta d'influència.

Una altra línia d'investigació està relacionada amb el context rural on es desenvolupa. Seria interessant poder observar les diferències entre els hàbits i motius de pràctica fisicoesportiva dels adolescents en àmbits rurals i de ciutat. D'aquesta manera podríem veure quin grau d'influència té el context sobre aquests hàbits i consegüentment fer les aportacions per millorar-los en els dos contextos.

En aquest mateix sentit sobre el context també caldria cercar les possibles causes que es desprenen del tipus de pràctica dels enquestats ja que en un elevat percentatge realitzen la pràctica pel seu compte i no de forma organitzada. Per tant, el fet de desenvolupar-se en un context rural on la oferta fisicoesportiva és força limitada es mostra com una causa amb molta rellevància que hauria de ser comprovada.

8.4 Valoració personal

Aquest estudi de recerca i la formació en el Màster m'ha permès obrir els ulls en dos aspectes primordials de la tasca docent i que de ben segur em serviran en el meu futur professional.

Per una banda, i segons el treballat en l'estudi em plantejo com a objectiu influir positivament sobre els hàbits fisicoesportius i saludables dels meus alumnes, ja que segons el què he pogut observar, aquest es mostra com a fonamental dins del currículum de l'ESO i que en gran mesura no s'assoleix. Tot i ser un objectiu molt ambiciós, em crea la necessitat de plantejar-lo, ja que els objectius petits es queden amb resultats petits, en canvi, els grans com a mínim es poden quedar amb resultats petits.

El fet de veure quins hàbits i motivacions tenen els adolescents en relació a la pràctica fisicoesportiva i com veuen l'Educació Física i el seu professorat em permeten conèixer millor les seves necessitats i voluntats. Aquest és un aspecte cabdal per saber la direcció cap on caminar per poder adaptar els coneixements obtinguts al llarg del Màster per aquesta finalitat. Segons l'establert en resulten varies preguntes: Quins continguts i com els adapto perquè incideixin en els meus alumnes? Quines metodologies he d'utilitzar i quines he d'obviar? Com puc

motivar-los? Quina actitud i comportament he de mostrar? Aquestes preguntes les responc amb el ventall d'estratègies que he après i que em portaran a aconseguir el meu objectiu.

D'altra banda, la rigurositat, la honestat i la necessitat d'anar sempre més enllà de l'establert són actituds que m'han aportat aquest treball. El fet d'investigar quelcom amb els seus processos meticulosos analitzant el més petit detall ha fet que se m'obri un nou món de l'activitat física i l'esport, el qual m'empeny a seguir cercant la tant anhelada veritat. M'agrada, m'atrau la tasca d'investigador, tot i la gran dificultat que comporta. Pot ser, doctorat? Bé, no ho sé quin serà el camí que em porti la vida però aquest treball m'ha fet veure i aprendre sobre el procés d'investigació.

Per concloure, vull fer esment del què m'ha aportat aquest treball i el Màster no a nivell professional sinó personal. La confiança i la capacitat d'un mateix per fer front als paradigmes de la vida en tots els àmbits. La voluntat de seguir millorant i treballar per aquest fi. Seguir creixent com a persona i com no, apassionar-me per la tasca que vull assolir, la de ser un excel·lent professor.

Annexes

Annex 1

Enquesta hàbits esportius i influència de l'Educació Física de l'ESO

Edat: _____

Sexe: H ☐ D ☐

Curs: _____

1. Realitzes alguna activitat física o esport de forma regular (un dia o més a la setmana) fora de l'àmbit escolar?

Si ☐ No ☐ (si contestes que no vés a la pregunta 7)

2. Quina és la principal activitat física o esport que practiques?

3. Quants dies a la setmana practiques activitat fisicoesportiva?

1 cop/setmana ☐ 2 cops/setmana ☐ 3 cops/setmana ☐ 4 cops o més/setmana ☐

4. De quina forma el practiques?

Organitzada (clubs, gimnàs, associacions, entrenadors) ☐ Pel meu compte ☐

5. Quin és el principal motiu pel qual practiques esport?(marca una casella)

Per diversió i passar el temps ☐

Per trobar-me amb els amics ☐

Per fer exercici físic ☐

Perquè m'agrada l'esport ☐

Per mantenir la línia ☐

Per evadir-me (escapar de la rutina) ☐

Per mantenir i/o millorar la salut ☐

Perquè m'agrada competir ☐

Altres _____

6. Les classes d'Educació Física durant l'ESO han influenciat positivament sobre les activitats fisicoesportives que realitzo?(marca una casella)

Si, molt, és la principal causa per la qual practico activitat físico-esportiva. ☐

Si, bastant, és una de les causes però no la principal. ☐

Si, poc, és una de les causes però amb poca importància. ☐

No, gens. ☐

(Vés a la pregunta 10)

7. Anteriorment havies practicat esport de forma regular?

Si ☐ No ☐

8. Quin és el principal motiu per el qual no practiques activitat fisico-esportiva de forma regular?(marca una casella)

- Per falta de temps ☐
- Perquè no m'agrada ☐
- Perquè m'avorreix ☐
- Perquè no trobo cap esport que em motivi ☐
- Perquè els meus pares no ho volen ☐
- Perquè els meus amics no practiquen esport ☐

Altres _____

9. Les classes d'Educació Física durant l'ESO m'han influenciat per no practicar activitat fisico-esportiva de forma regular?(marca una casella)

- Si, molt, és la principal causa per la qual no practico activitat fisico-esportiva ☐
- Si, bastant, és una de les causes però no la principal. ☐
- Si, poc, és una de les causes però amb poca influència. ☐
- No, gens és una de les causes. ☐

10. Tenint en compte la teva experiència personal amb l'assignatura d'Educació Física valora el teu grau de d'acord o desacord sobre les següents afirmacions.

(1) Totalment en desacord	(2) En desacord	(3) D'acord	(4) Totalment d'acord
---------------------------	-----------------	-------------	-----------------------

- Durant l'ESO a les classes d'educació física el professor m'ha motivat per què fes activitat fisicoesportiva fora de l'institut.
- Les classes d'Educació Física de l'ESO són divertides.
- L'assignatura d'Educació Física fomenta els hàbits saludables.
- L'Educació Física és una assignatura important per a la meva formació.

Taula 5: qüestionari d'hàbits esportius i influència de l'Educació Física a l'ESO adaptat a partir de les propostes de (CSD, 2011 i Macarro, 2008). Font: Elaboració pròpia.

Bibliografia

Blázquez, D. (2006). *La educación física*. Barcelona: INDE.

Cantera, M.A.; Devís, J. (2002). "La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar. Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes". *Apunts*, núm. 61, p. 54-62.

Castillo, E. (2010). *Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva*. Huelva: Universidad de Huelva. Tesis doctoral.

Chillón, P. (2005). *Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la salud en adolescentes de 3º de ESO*. Granada: Universidad de Granada. Tesis Doctoral.

Chillón, P.; Tercedor, P.; Delgado, M.; González, M. (2002). "Actividad Físico-Deportiva en escolares adolescentes". *Retos*, núm. 1, p. 5-12.

Consejo Superior de Deportes (2011). *Estudio de los hábitos deportivos de la población escolar en España*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

De Hoyo, M.; Sañudo, B. (2007). "Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 7 (26) p. 87-98.

Delgado, M; Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.

Gálvez, A. (2004). *Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia. Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva*. Murcia: Universidad de Murcia. Tesis doctoral.

Gil, P.; Cuevas, R.; Contreras, O.; Díaz, A. (2012). "Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo". *Aula Abierta*, vol.40, núm.3, p. 115-124.

Granero, A. [Et al.] (2009). "La Educación Física a través de un currículum común en centros de secundaria". *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, núm.2, p. 55-65.

Gutiérrez, L. (1996). "Paradigmas cuantitativo y cualitativo en la investigación socio-educativa: proyecciones y reflexiones". *Paradigma*. Volumen XIV al XVII.

Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Hellín, P. (2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de actividades físico-deportivas*. Murcia: Universidad de Murcia. Tesis Doctoral.

Institut Barcelona Esports (2007). *Estudi dels hàbits esportius escolars a Barcelona*. Barcelona: Institut Barcelona Esports-Ajuntament de Barcelona.

Macarro, J. (2008). *Actitudes y motivaciones hacia la práctica de actividad físico-Deportiva y el área de educación física, del alumnado de la provincia de Granada al finalizar la ESO*. Granada: Universidad de Granada. Tesis Doctoral.

Mollá, M. (2007). "La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Vol. 7 (27) p. 241-252.

Moreno, J. A.; Cervelló, E. (2004). "Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física". *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM*, núm. 14, p.33-51.

Moreno, J. A.; Martínez, C.; Alonso, N. (2006). "Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante". *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, núm. 3 (2), p. 20-43.

Nuñila, A.; Ruiz, F.; García, M.E. (2003). "Tiempo libre, ocio y actividad física en adolescentes. La influencia de los padres". *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, núm. 6, p. 13-20.

O.M.S. (1960). *Carta de Ottawa*. Ottawa: Organización Mundial de la Salud.

O.M.S. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Palou, P. [et al.](2005). "Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca". *Apunts*, núm. 81, p. 7-11.

Pavón, A. (2004). *Motivaciones e intereses de los universitarios murcianos hacia la práctica físico-deportiva*. Murcia: Universidad de Murcia. Tesis Doctoral.

Perea, R. (1992). *Educación para la salud. En: Las materias transversales como criterio de calidad de vida*. III Jornadas sobre la LOGSE. Granada: Proyecto Sur de Ediciones.

Piéron, M. (2008). "La opinión del alumnado de enseñanza secundaria sobre las clases de educación física: un desafío para los profesores y los formadores". *Revista fuentes*, vol. 8, p. 159-175.

Ponce, A.; Valdemoros, M. A.; Sanz, E. (2010). "El influjo educativo de los profesores en el abandono de la práctica físico-deportiva de los adolescentes". *REIFOP*, núm.13 vol.4, p. 211-220.

Quivy, R.; Van Campenhoudt, L. (2007). *Manual de recerca en ciències socials*. Barcelona: Herder Editorial.

Ramos, A.C. (2010). *Educación Física, currículum y práctica escolar*. León: Universidad de León. Tesis Doctoral.

Ramos, R.; Ponce, A.; Valdemoros, M. A.; Sanz, E. (2007). "La influencia de los profesores sobre el ocio físico deportivo de los jóvenes: Percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos". *Profesorado. Revista de Currículum y Formación del profesorado*, núm. 11, p. 1-18.

Ríos, M. (2007). *Manual de Educación física adaptada al alumno con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

Rojas, R. (2002). *Investigación social: teoría y praxis*. México: Plaza y Valdés S.A.

Serra, J.R. (2006). "Estudio epidemiológico de los niveles de actividad física en los estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria". *Apunts*, núm. 83, p. 25-34.

Tamayo, M. (2004). *El proceso de la investigación científica*. Mèxic: Limusa.

Torre, E.; Cárdenas, D.; Girela, MJ. (1997). "Los hábitos deportivos extraescolares y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de bachillerato". *Motricidad*, núm. 3, p. 109-129.

Valverde, J. (2008). *Valoración de la asignatura de Educación Física y su relación con los Niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados de la Región de Murcia*. Murcia: Universidad de Murcia. Tesis Doctoral.

Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación Física sobre ellos*. Granada: Universidad de Granada. Tesis Doctoral.